出版者的话

少林武术，是祖国宝贵的文化遗产，是一种具有中华民族特色的健身和医疗保健运动。它不但历史悠久，而且内容丰富，在国内外享有盛誉。

建国以来，人民政府十分重视少林武术的发掘、整理和发展、推广工作。早在50年代就成立了“少林武术协会”，专门负责发掘、整理和培育少林武术的工作。中央和地方各级政府还先后拨出巨款，按原来规模和样式陆续修建少林寺殿，现在已是群殿雄伟，金壁辉煌。特别是1981年，在少林寺修建的“中国少林武术厅”，成了专供少林武术爱好者习武和国际少林武术研究者交流拳艺的场所。

近几年来，少林武术引起了世界各国体育界的重视，美国、英国、法国、日本等几十个国家和地区，都不断派代表团到少林寺参观访问，学习、交流拳术和功法经验。日本大拳师宗道臣和尚，自1946年至1980年，先后 5 次到少林寺学习、交流拳术功法。少林武功将继续为增进我国同世界各国人民的友谊和身体健康放出灿烂的光彩，做出更大的贡献。

作者林厚省，早年师承南少林和尚，以后曾在蔡龙云教授、王菊蓉教授和梁道灿老师亲自教导下练习武术，经验丰富，造诣颇深。为了使少林武术进一步发扬光大，我们请林厚省教授把少林秘传拳术功法贡献出来，并参照少林武功要略与秘传功法等资料编著成此书。由于时间仓促，书中缺点和错误恐难避免，敬请国内外武林高手和各位老师赐教，切盼读者通过实践锻练，提出宝贵意见，以便不断修订与提高。

在编写《少林秘传武功与点穴》的过程中，得到香港中国气功科学研究协会主席林菁先生以及薛来娣、何伟琪等同志的帮助，李承建同志为本书绘图，谨表示感谢。

1988年5月

目　　录

第一章 概 论

一、少林寺的创建与概述

少林寺创建于公元495年南北朝北魏时代，它座落在河南省登封县中岳嵩山，秀丽的五乳峰下，巍峨的少室山前，因当时山林茂盛参天，寺居其中，故名“少林寺”。

少林寺是为安置印度僧跋陀（一名佛陀）而建。佛陀禅师天竺人，北魏太和年间至魏北台之恒安，孝文帝敬隆诚至。孝文帝南迁时，随至洛阳，孝文帝设净院安置。佛陀禅师“性爱幽栖，林谷是托，屡往嵩岳，高谢人世”。孝文帝太和十九年（公元495年）命在少室山为佛陀禅师建寺，即少林寺。

佛陀禅师主持少林寺后，四方学者闻风皆至，徒众数百。其著名弟子有慧光、僧稠等人。佛陀禅师为创建少林寺，翻译佛经，传授佛法，作出巨大贡献。少林拳谱中还有佛陀传授方便铲、一路大刀的记载，后代称他为初祖，少林寺被称为祖庭。

中国佛教禅宗的创立，少林寺的兴盛，弘扬佛法及健身术的是达摩祖师。宋元之际有艺祖赵匡胤，大圣紧那罗王等著名人物，太祖赵匡胤传下太祖长拳，大圣紧那罗王传下少林棍法，少林短打则始自福裕禅师。

少林寺禅宗与武术并传，故少林寺为少林派武术与气功的发源地。少林寺以武闻名，是在隋末帮助唐太宗征讨王世充开始。身为秦王的李世民，统率大军向洛阳讨伐王世充时，王世充在离

少林寺50里路的柏谷地方筑了一座辕州城，派他侄子王仁则防守。柏谷是隋开皇年间高祖杨坚赐给少林寺的屯地，住在柏谷的少林寺和尚志操惠场、昙宗等13人乘机擒捉了王仁则，投归到李世民麾下，为李世民进攻洛阳建立了军功。后来昙宗和尚被封为大将军，其他几人不愿受官，均赐紫罗袈裟，另赠少林寺田地40顷，水碾一具。自此少林遂以武闻名。

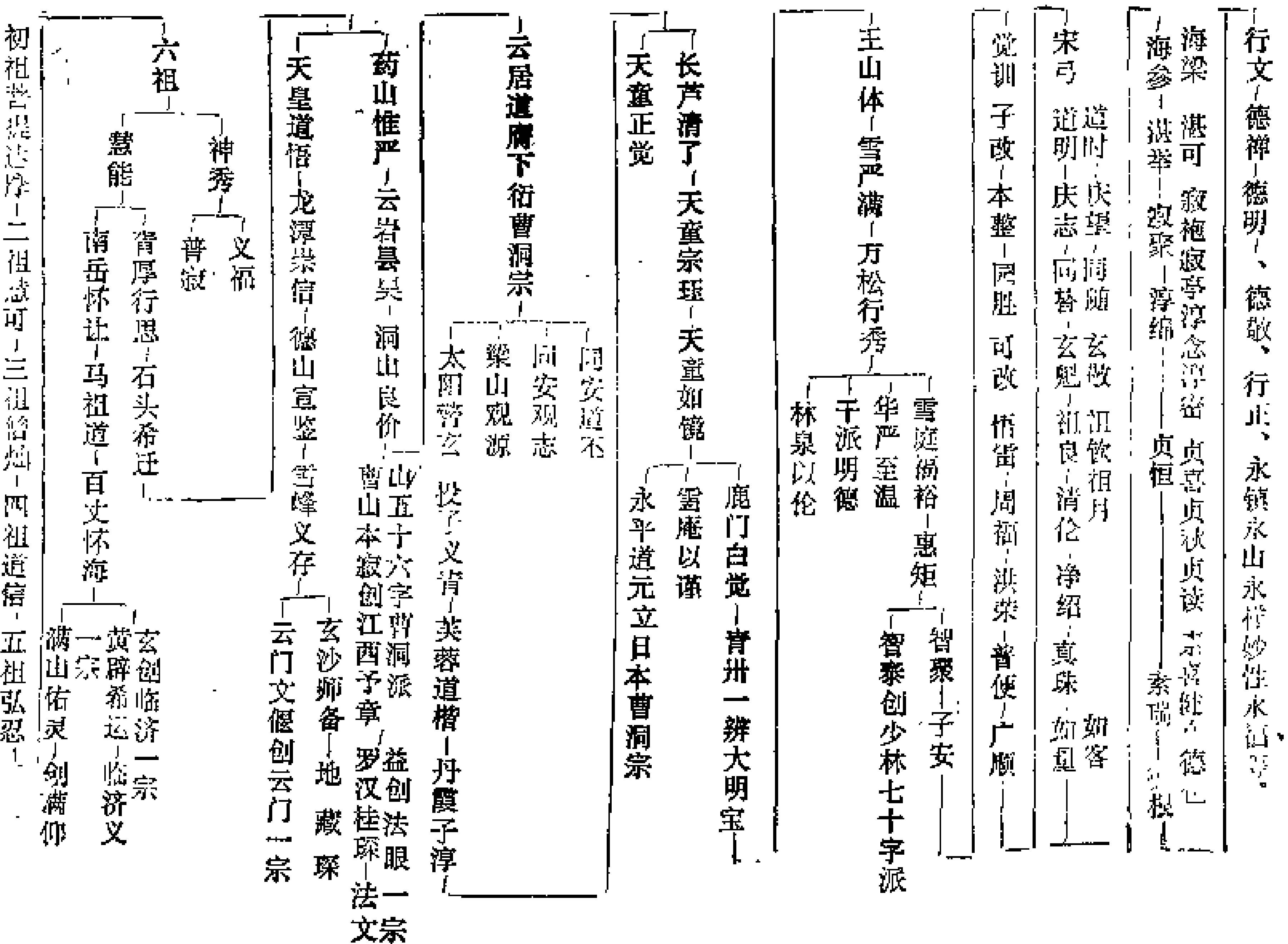
振兴少林武功的著名高僧除上述者外，清代有铁斋、致善、致果、天虹、淇举、五枚、古轮等；近代有妙兴、贞渎、德根等。自隋唐之际创福建莆田县九连山少林寺分院，后称为南少林。元代福禅师振兴少林，在蒙古和林、河北蓟县盘山、长安、太原、洛阳分别建了5座少林寺。加上福建九连山、山东九顶莲花山、台湾八番社、四川峨嵋山共10座少林寺。嵩山少林寺既为十大分院之根本，其武术套路甚多，而且“十八般兵器”具全，并秘传防病治病之气功。

在少林寺里，至今还可以看到有关佛学、禅宗和初祖达摩禅师的一些遗迹。在千佛殿前面有一带渡江石碑像、少石山山麓有“达摩庵”，宋代蔡卞写的石碑“达摩石面壁之庵”；山顶有“达摩洞”，系达摩禅师面壁9年的地方。相传达摩在这里面壁9年，由于悟禅的精神贯注，慢慢地就把自己的形象印射到石壁上去了，自此留下了“面壁石”。

少林寺还有许多石碑为“碑林”，碑文大多模糊，均已荒芜了。一千多年来，少林寺曾三次遭到火焚。最早的一次是隋朝末年，“院中众宇倏然同灭”。第二次是清朝康熙年间。最后一次是民国年间，军阀混战，殃及少林，一把火将七进院落的少林寺全部焚坏，侥幸保存二三间房屋。建国后，人民政府已拨款重新修建少林寺，它已以新的面貌巍立在嵩山山麓。

二、少林寺的派系

少林五大宗派示意图



注：①此材料是永文和尚提供的。②自雪庭福裕禅师创少林根本一宗其字为：「福惠智子觉了本圆可悟、周洪普广宗、道庆同玄祖、清静真如海、湛寂淳贞素，德行永延恒。妙体常坚固，心朗照幽深，性明鉴崇祚，衷中善禧祥，谨悫原济度，雪庭为导师，引汝归元路。③本表仅供参考，许多同门及还俗和尚均未列入，再 时再补入。

三、少林僧兵在历史上的声誉

少林寺之所以闻名中外，与其武艺高强和爱国主义精神分不开。少林寺和尚自唐以来曾经多次应征。元朝时的福裕和尚因功封为晋国公；明朝时的小山和尚三次征边，皇室为他在少林寺前建立旗杆和石狮。特别是隋末唐初，武德四年（公元621年），齐王李元吉与王世充交战于东都，被郑军打败。在千钧一发之际，少林寺主志操、惠玚等率领僧兵，在轘岭口伏击，拦住了王世充的后路，击溃了郑军，活捉了王世充的侄子王仁则，押送唐营，助了李世民一臂之力。少林僧兵这一军事行动，为灭隋扶唐起了一定作用。唐王李世民十分赞赏，高度评价了少林僧兵的战功，并亲自接见和嘉奖了僧兵首领，又赐赠良田40顷，水碾一具。从此，少林寺和少林僧兵就逐年兴旺，闻名于世。民间流传至今的"十三和尚救唐王"就是指此事。又传说：明朝初年，开国皇帝朱洪武曾亲自来少林寺求救，少林寺派500僧兵，驱赶了元王。明朝嘉庆年间，中国东南沿海一带常受日本倭寇的侵扰，他们劫夺财物，屠杀居民，强奸妇女，掳夺人畜，给中国人民带来了极大的灾难。此时，少林寺月空和尚，接到都督万表的檄文，立即组成了一支有30多位和尚参加的僧兵队伍，开赴松江一带御倭。在战斗中，人人奋勇，不怕牺牲，手执铁棍，击杀倭寇甚多，击退日寇多次。后来寡不敌众，月空等30多位爱国和尚全部壮烈牺牲，为抗击倭寇侵略写下了可歌可泣的一页。这充分表现了少林寺和尚高度的爱国主义精神。

四、少林基本功法歌诀

少林序歌

少林拳法威天下，巧中生妙汇精华，
对打短接凭武艺，猛将虎兵善妙法，
擒拿卸骨与点穴，气功运气胜天下。

手法

少林手法七妙灵，起落守法曲直攻，
劄后手如燕取水，起前手似鹞钻林。
猛攻严守两手互，落如分砖起如风，
发手如猛虎捕食，非曲非直活如龙。

足法

少林足法天地通，起落翻钻踢踩蹬，
起脚起膝晋攻势，落脚如鹰捉食虫，
后蹬要猛如推山，足踏胸过钻石顶，
翻背踢阴踩腰处，狠踢胫碎如山崩，
全身皆空力会足，前后扫腿一扫平。

身法

少林身法九刚猛，起落进腿侧收翻，
更有反则身法妙，起横落顺一条线，
收如伏貌纵放虎，反身护后似武仙，
左右遇敌速侧身，退则引敌陷伏圈，
利则飞进驱虎豹，良机可乘雀翻山。

眼法

少林眼活活锐盯，死盯对方全身行，
以目注目审敌势，敏捷判敌于脚动，
锐目视破虎狼心，严防双目染尘风，

两眼灵活观八方，眼脑心调战必胜。

步法

少林步法妙如神，五尺站步二弓准，

寸站快箭速轻稳，距临丈余跳箭步，

迈则寸步速上前，形如虎窜飞马奔。

出拳法诀

拳打一气过，兵战杀气勇，一灵之气合。惊战之力，内外相合，即畏一卓。

内要提，外要随，起要横，落要顺。拳如炮，龙折身，遇敌好似火烧身。着摧着落，起落二字指身平，盖世一势身终惜。武艺要盛，四稍要齐。后腿大力攻。头顶日月分四齐。

出掌法诀

气自丹田吐，全力注掌心，按实始用力，吐气须开音。推宜朝上起，紧逼知马蹬，三字沾按吐，都用小天星。

进退法诀

进步捷如风，失机退宜快，乘势则锋入。

身稍向前迈，掌实即须吐，发声使惊怪。

变化如娇龙，迟快分胜败。

趋避法诀

趋避眼须快，左右见机行。趋从避中取，实在虚处生。功力难制我，隙开莫消停。势猛君休恐，四两拨千斤。

对炼法诀

二人要打斗，浑身要抖擞。一个要咬膀，一个使力量。

二人交住手，战法都不弱。你要使拳打，我用手来防。

你来使脚踢，我用手来挡。你用冲天炮，我使胳膊挡。

你用脚来踢，束身具要防。二人来对打，处处要留神。

若要防不住，必有一方伤。气氛要走圆，炼后即是刚。

主要互换气，越打力越强。主要炼身体，炼眼莫需忘。

进退合法诀，动作快如风。呼吸合动静，换气要使平。两人配合好，功夫似如神。

气功运气法歌诀

四更黎明速起身，面向东方吸气深，
三吸三呼泄废气，寒暑不误炼百春。
运气上摧昆仑峰，缓缓输下达脚心。
起落开心攒一气，上下左右紧附身。
气出丹田达指头，气回肺腑手足紧。
手滚而长发气摧，身滚而动摄气存。
少林运气贵在久，功深能推山河滚。

擒拿歌诀

单擒随手转，双擒白带牵，
单拿手腕肘，双拿肩胯走。
扣指轻拿把敌伤，腕力一推我武扬，
锁住敌人筋和骨，闭住穴门跌当场。
左手擒住右手拿，左右并用肩腿胯，
手法灵敏敌难躲，指劲精巧无人当。

卸骨歌诀

推柔捏卸法精奇，一捏一卸痛在地，
挟臼捏骨出者易，攒打卒弹错骨迭，
左右逢原熟能巧，顺手牵拿随我意，
出于左者随之左，右者来时侧身驱，
脱臼迭骼骨歪斜，瞬时成擒把敌摧，
活手正之斯为贵，法称全能文武艺。

点穴法歌诀

天门晕在地，尾子不还弓，
两肋丢开手，腰眼笑杀人，
太阳并脑后，项忍命归亡，

断梁无接骨，膝下急亡人。
少林点穴三十六，武僧名将此为首，
悉知要穴在何位，精通各穴亡何流，
紧急关头点一穴，败转为胜乐心头，
切记要穴莫乱点，万不得一才出手。

五、少林寺戒约

少林戒约由达摩祖师数传之后，经觉远上人重新整理垂示戒约：

1、习此技术者以强健体魄为要旨，宜朝夕从事，不可随意作辍。

2、宜深体佛门悲怜之怀，纵于技术精娴，只可备以自卫，切戒逞血气之私。有好勇斗狠之举者，与违犯清规同罪。

3、平日对待师长宜敬谨从事，勿得有违抗及傲慢之行为。

4、对待平辈，须知和顺温良诚信不欺，不得恃强凌弱任意妄为。

5、拿锡游行之时如与俗家相遇，宜以忍辱救世为主旨，不可轻显技术。

6、凡属少林师法，不可逞愤相较，遇不知来历须先以左掌上与眉齐，如系同派，须以右掌照左答之，则彼此相知，当互为援助，以示同道之谊。

7、饮酒食肉，为佛门之大戒，宜敬谨遵守，不可违犯，盖以酒能夺志，肉可昏神也。

8、女色男风，犯之必遭天谴，亦为佛门之难容，凡吾宗弟子，宜垂为炯戒勿忽。

9、凡俗家弟子，不可轻以技术相授，以免贻害于世，违佛氏之本旨，如深知其人性纯良，而无强悍暴狠之行习者，始可一传

衣钵，但饮酒淫欲之戒，须使其誓为遵守，勿得以一时之兴会而遗信其毕生，此吾宗之第一要义，幸勿轻忽视之也。

10、戒持强争胜之心及贪得自夸之习，世之以此自葬其身而兼流毒于人者不知凡几，盖以技术之于人，其关系至为紧要，或炫技于一时，或务得于富室，因之生意外之波澜为禅门之败类，贻羞当世，取祸俄顷，岂无先师创立此术之意也乎？凡后学者宜切记之。

第二章 少林武术

一、少林武术的特点

少林武术练功之目的是增强体质，增进健康，并在临危之时作为防身自卫，绝对禁止行凶欺人 显示威风。少林武术包括少林拳术、棍术、枪术、刀术、剑术、器械兵器等，即十八般兵器齐全。现在少林寺白衣殿里的巨幅画《罗汉练武图》仍然描绘着双刀对抢、三节棍对枪……，以及徒手对打等攻守格拒、龙腾虎跃的景象。少林武术不管是徒手或器械，不管是单练或双打都具有以下特点：

1、具有朴实无华，刚健有力，结构严密，节奏鲜明，套路繁多，健壮敏捷，来去风速，势如破竹等实战的特色。

2、练武时以刚为主，刚中有柔 刚柔相济。

3、在战略上沉着果断，内静外猛，虚实兼用，声东击西，视退而实攻，视攻而实退，失局时退而引敌入状，利局时攻而猛与狠，策活机灵，变化无常。

4、少林武术有"拳打卧牛之地"之说，即在锻炼和实战中不受其他条件的限制也能发挥自已的威力。少林武术又有"拳打一条线"之说，即起横落顺始终保持在一条线上。

5、少林武术有搏斗形式的技击，也有套路形式的运动。套路有长有短，动作有刚有柔，通过练习有利于发展人体的速度、力量、灵敏、协调和耐力等素质。

6、少林武术具有攻防的含意，如踢、打、摔、拿、击、刺等动作，它们有着不同的使用特点和攻防规律，这一点的存在，可以使人们通过少林武术的锻炼，不仅能够增强体质，而且能够学会一些搏斗的攻防技术，为国防建设服务。

7、少林武术具有内外合一，形神兼备，节奏鲜明的运动特色和民族风格，要求手到眼到，手眼紧密配合，手脚相随，上下协调，意领身随，以气催力，静则稳如磐石，动静有韵律，节奏非常鲜明，形成群众喜爱的民族风格。

二、少林武术的内容

据记载，达摩祖传易筋、洗髓二经，先天罗汉拳多式。历代高僧结合中华民族固有的武术，发展成名扬中外的少林派武术。自隋唐之际，创福建莆田县九连山少林寺分院，后称南少林。南少林以五拳为主要拳法，有龙拳练神 虎拳练骨、豹拳练力、蛇拳练气、鹤拳练精之说。后代流传有南拳，一路闯少林，二路提卢少林，三路文少林，四路拗步少林．五路武少林，六路神化少林等套路。

嵩山少林既为十大分院之根本，其武术套路更为繁多，历代散失民间很多，目前在寺内流传有以下套路。

（一）拳术

小洪拳、大洪拳、朝阳拳、观潮拳、炮拳、通臂拳、梅花拳、长锤拳、太祖长拳、黑虎拳、大通臂、心意拳、罗汉拳、心意把12种变化12大势。对练拳术有咬手陆合拳、开手六合拳、耳把陆合拳、走马六合拳、15合里外横炮、24炮等。

（二）棍术

单盘龙、双盘龙、猿猴棒、风火棍、齐眉棍、齐天大圣、猴棍、六合风里夜叉棍、小夜叉棍、五路大夜叉棍、阴手棍、六合

阳手棍、小梅花棍、云阳棍、18点眉齐棍、劈山棍等。对练拳术有陆合杆、排棍、穿梭棍破棍12路、群羊棍、上沙六四排棍、中沙排棍、下沙排棍等。

（三）枪术

13枪、21名枪、六路花枪、31名暴花枪、18枪、27枪、36枪、84枪、10枪架、六门枪势、秘授枪谱36点等。对练枪术有枪对枪、六合枪、36枪破法对练、21名枪对刺等。

（四）刀术

少林一路大刀、二路大刀、春秋24刀、单刀长行刀、穿刀六合刀、座山刀、少林双刀，八路双刀，六路双刀、梅花单刀，太祖卧龙刀、五虎少林追风刀、滚堂刀等。对练刀术有刀对刀，二合双刀、对劈大刀、单刀进双刀。

（五）剑术

二堂剑、五堂剑、龙形剑、飞龙剑、白猿剑，刘玄德双剑、达摩剑等。对练剑术有二堂剑对刺、五堂剑对刺，少林剑对刺。

（六）其他兵器类

三股叉、方便铲、套三环，峨嵋刺、月牙铲、和戟镰、秀圈、方天画戟、节鞭、双锤、月牙大斧，三节棍、梢子棍、九节鞭、双鞭、刀里加鞭、绳鞭、虎头钩、草镰、（五合草镰、六合战链）、梅花单棍、六合双拐、马牙刺、乌龟圈、双锏 日月狼牙乾坤圈、禅杖、大槊、风魔杖等。

（七）器械和器械对练及器械拳术对练套路

空手夺刀、空手夺枪、空手夺匕首、棍穿枪、草镰合枪、梢子棍合枪、刀对枪、双刀进枪、眉齐棍合枪、单拐进枪、双拐破枪、拐子合眉齐棍、虎头钩进枪、马牙刺合枪、乌龟圈合枪、套三环合枪、方便铲合枪、月牙铲破双枪、节鞭对棍、钢鞭对节鞭、月牙合枪、月牙合锏、三节棍进枪、方天画戟进枪、三英战

吕布，空手夺刀枪、和戟链进枪、三股叉进枪、大刀對枪、三节棍破双枪、峨嵋刺进枪等。

（八）软硬工夫练法

卸骨法、擒拿法、点穴秘法、短打手法、弹弓谱、易筋经文，各种用药法、救治法等。

三、少林武术的基本功法

少林武术的基本功法一般包括肩、臂、腰、腿、手、步、以及跳跃、平衡等练习。在练习过程中可穿插一些徒手动作的连接组合练习。

通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位得到较全面的训练，并能较快地发展少林武术运动的专项身体素质，为学习掌术和器械套路，为提高技术水平打下良好的基础。

经常进行基本功和基本功动作练习，能增强各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力和必要的弹性。通过原地和腾空的各种旋转的练习，能提高前庭分析器的机能，这对提高动作和防止、减少练习中的伤害事故都能起到重要作用。

手型手法练习：

手型手法练习是运用拳、掌、勾三种手型结合上肢冲、架、推、亮等运动方法，操练上肢手法的基本规律。

手型：

（一）拳：

四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二关节骨。（如图1）

要求与要点：拳握紧，拳面平，腕伸直。

（二）掌：

四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处（如图2）。

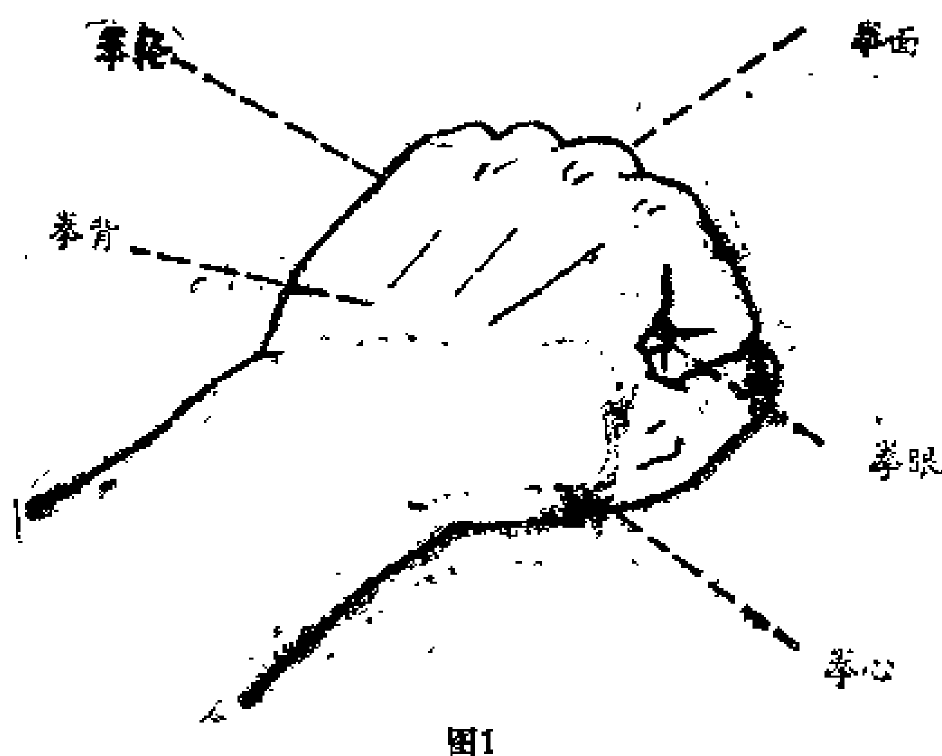


图1

五指分开的称“巴掌”，五指并拢称“荷叶掌”，拇指张开余四指并拢的称“八字掌”。

（三）勾：

五指第一指节捏拢在一起，屈腕。（如图3）

手法：

（一）冲拳：

两脚左右开立，与肩同宽，两手抱拳于腰间，肘尖向后，拳心向上。动作时，挺胸、收腹、立腰、右拳从腰间向前猛力冲出转腰、顺肩，右前臂内

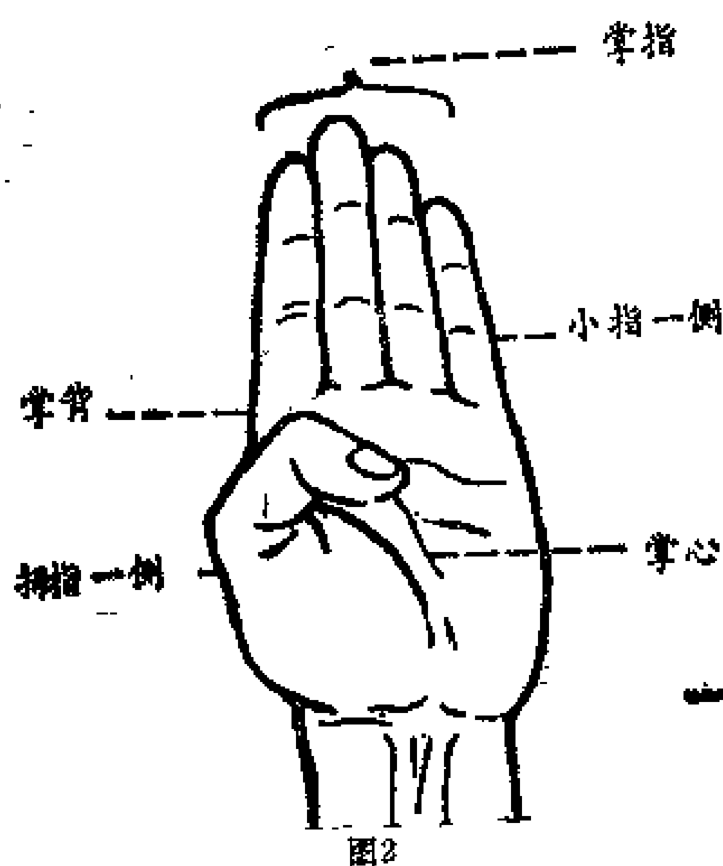


图2

旋。力点要达到拳面，臂要伸直。高与肩平。同时左肘向后牵拉（如图4），左右交替进行。

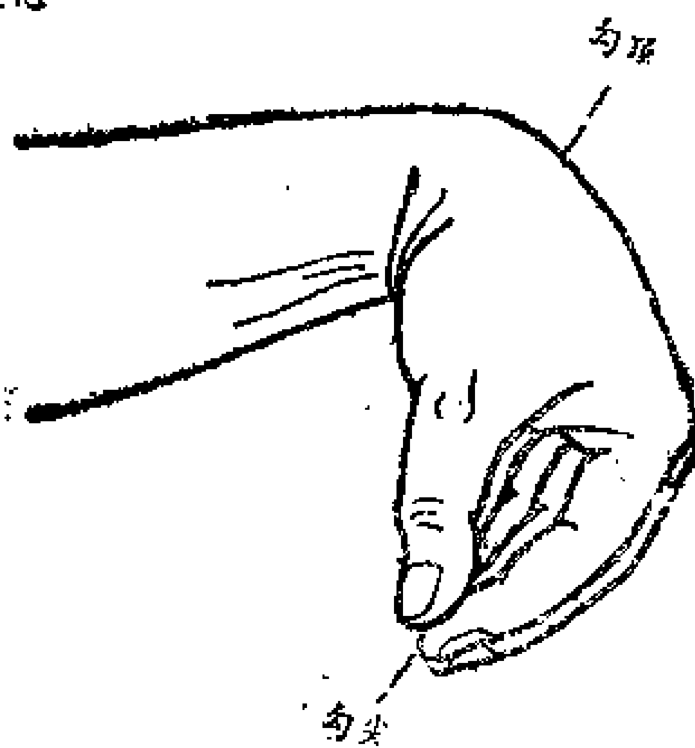


图3

要求与要点：出拳要快速有力，要有寸劲，（即爆发力），还注意做好拧腰、顺肩急旋臂的动作。

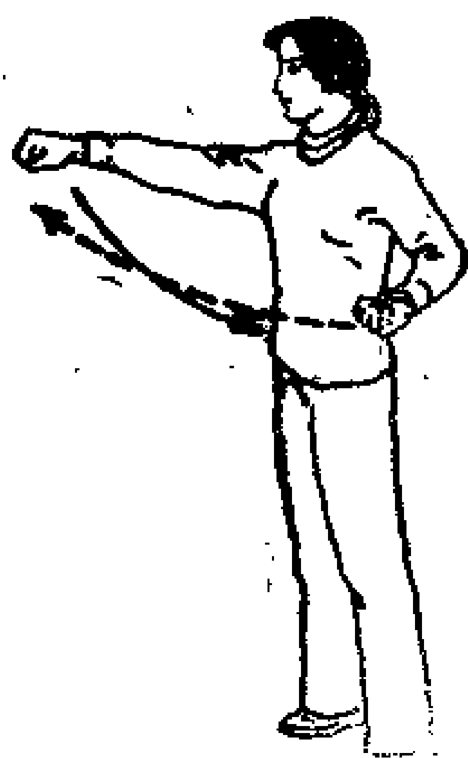


图4

（二）推掌：

预备姿势与冲拳同，动作：右拳变掌，前臂内旋，并以掌根为力点向前猛力推击。推击时要转腰，顺肩，臂要伸直，高与肩平。同时左肘向后牵拉（如图5）。练习时，左右可交替进行。

要求与要点：挺胸、收腹，直腰。出掌要快速有力，有寸劲，同时还要做好拧腰，顺肩、沉腕，翘掌等动作。

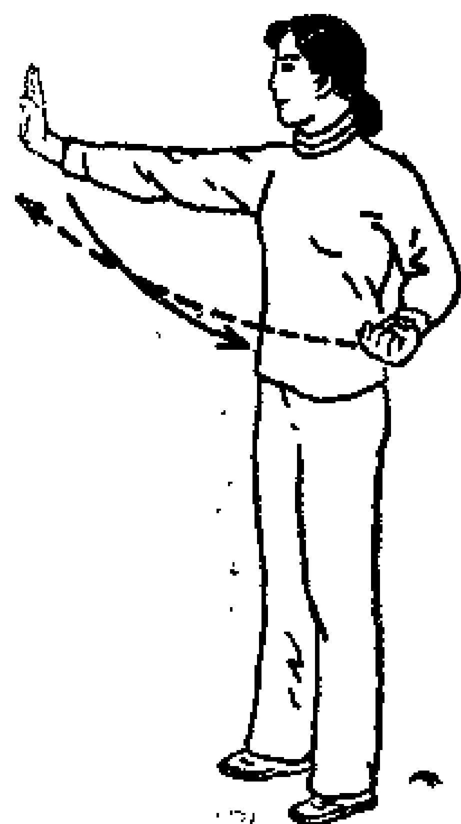


图5

（三）亮掌

预备姿势，与冲拳同。动作：右拳变掌，经体侧向右，向上划弧，至部头右前上方时，抖腕亮掌，臂成弧形。掌心向前，虎口朝下，眼随右手动作转动，亮掌时，注视左方。练习时，左右手交替进行。

要求与要点：抖腕、亮掌与转头

要同时完成。

步型步法练习：

步型步法练习，可增进腿部的速度和力量，以提高两腿移动转换的灵活性和稳固性。

步型：

（一）弓步：

左脚向前一大步（约为本人脚长的4—5倍），脚尖微内扣，左腿屈膝半蹲（大腿接近水平），膝与脚尖垂直。右腿挺膝伸直，脚尖内扣（斜向前方），两脚全脚着地。上体正对前方，眼向前平视，两手抱拳于腰间（如图6）。弓右腿为右弓步，弓左腿为左弓步。

要求与要点：前腿弓，后腿绷，挺胸，塌腰，沉髋，前脚同后脚成一直线。

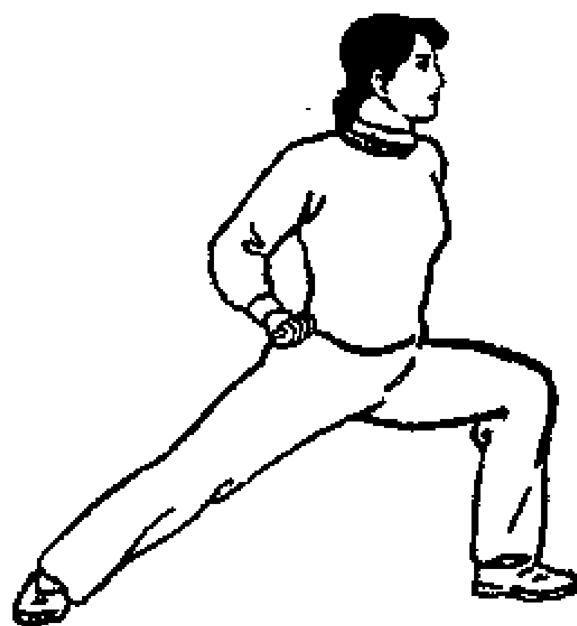


图6

（二）马步：

两脚平行开立（约为本人脚长的3倍），脚尖正前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖，大腿接近水平，全脚着地，身体重心落于两腿之间，两手抱拳于腰间（如图7）。



图7

要求与要点：挺胸、塌腰，脚跟外蹬，脚心贴地。

（三）虚步：

两脚前后开立，右脚外展45度，屈膝半蹲，左脚脚跟离地，脚面绷

平，脚尖稍内扣，虚点地面，膝微屈，重心落在右腿上，两手叉腰。眼向前平视（如图8）。



图8

要求与要点：挺胸、塌腰、虚实分明。

（四）仆步：

两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，右脚全脚着地，脚尖和膝关节外展，左腿挺直平仆，脚尖里扣，全脚着地，两手抱拳于腰间，眼向左方平视（如图9）。仆左腿为左仆步；仆右腿为右仆步。

要求与要点：挺胸、塌腰、沉髋。

（五）歇步：

两腿交叉靠拢全蹲，左脚全脚着地，脚尖外展，右脚前脚掌着地，膝部贴近左腿外侧，臀部坐于右腿接近脚跟处，两手抱拳于腰间。眼向左前方平视（如图10）。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步。

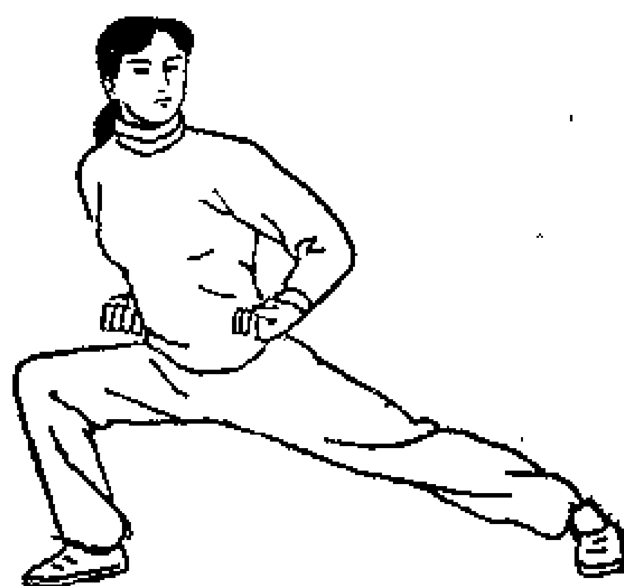


图9



图10

要求与要点：挺胸、塌腰，两腿靠拢并贴紧。

（六）坐盘：

两腿交叉，右腿屈膝，大小腿均着地，脚跟接近臀部，左脚在身前横跨于右腿上方。左大腿贴近胸部。两手抱拳于腰间。眼向左前方平视（如图11）。左腿在前为左坐盘，右腿在前为右坐盘。

要求与要点与歇步相同。



图11

（七）丁步：

并步站立，两腿屈膝半蹲，右脚全脚着地左脚脚跟挂起，脚尖里扣并虚点地面，脚面绷直，贴于右脚尖处，重心落于右腿上。两手叉腰，眼向前平视（如图12）。左脚尖点地为左丁步，右脚尖点地为右丁步。

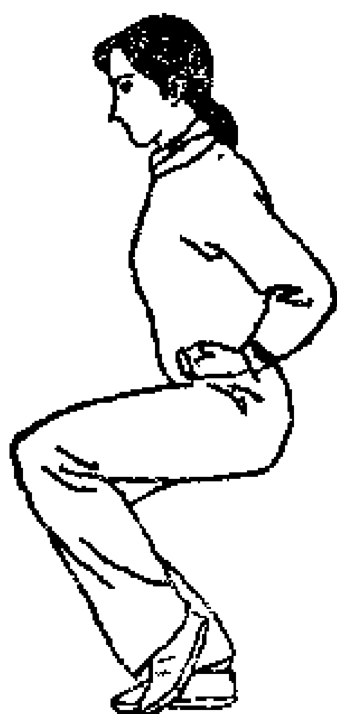


图12

跳跃练习：

跳跃练习对于增强腿部力量，提高弹跳能力具有很好的作用，是基本动作练习的组成部分之一，一般常见的和最基本的跳跃动作有腾空飞脚，旋风腿等。

（一）腾空飞脚：

右脚上步（如图13—1），左腿向前（如图13—2），向上摆踢如图(13—3)，右脚蹬地跃起，身体腾空，两臂由下向前，向头上摆起，右手背迎击左手掌（如图14）。在空中，右腿向前上方弹踢，脚面绷直，右手迎击左脚面；同时左腿屈膝，左脚收控于右腿侧，脚面绷直，脚尖向下。左手在击响的同时摆至左侧方变勾手，勾尖

向下，略高于肩。上体微前倾，两眼平视前方（如图15）。



图13—1

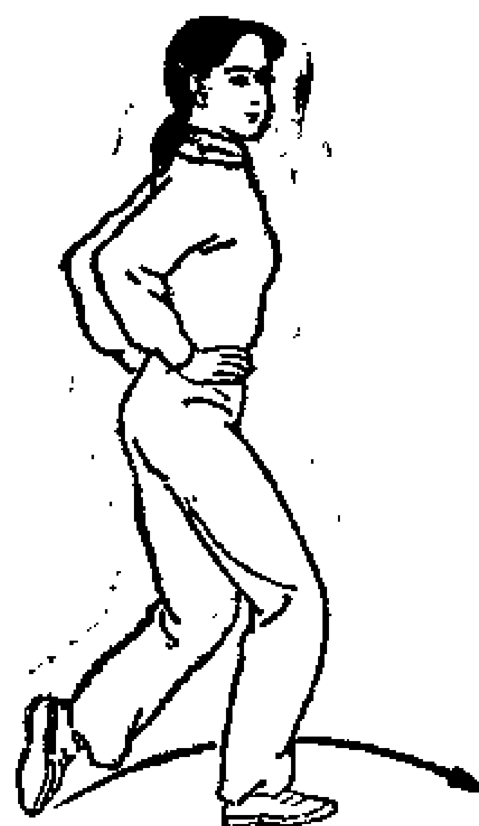


图13—2

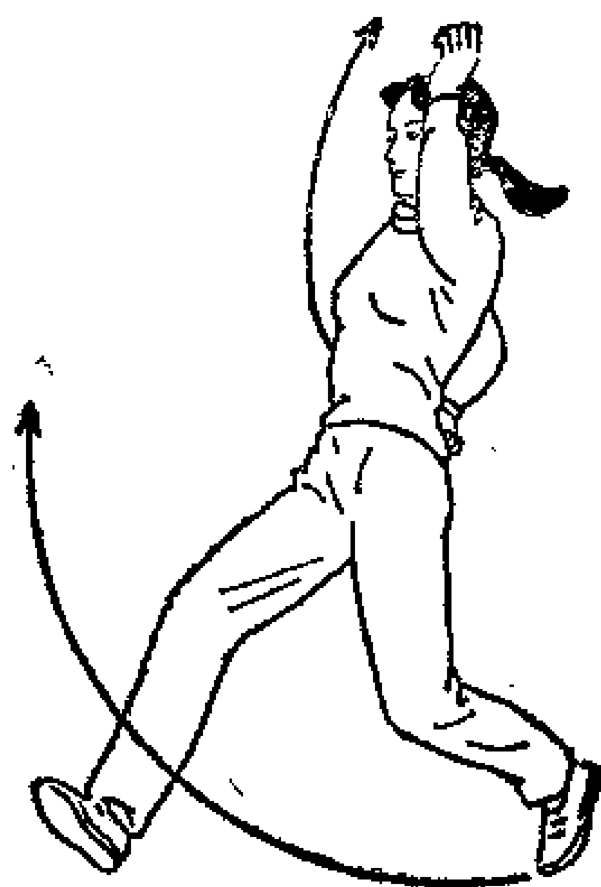


图13—3

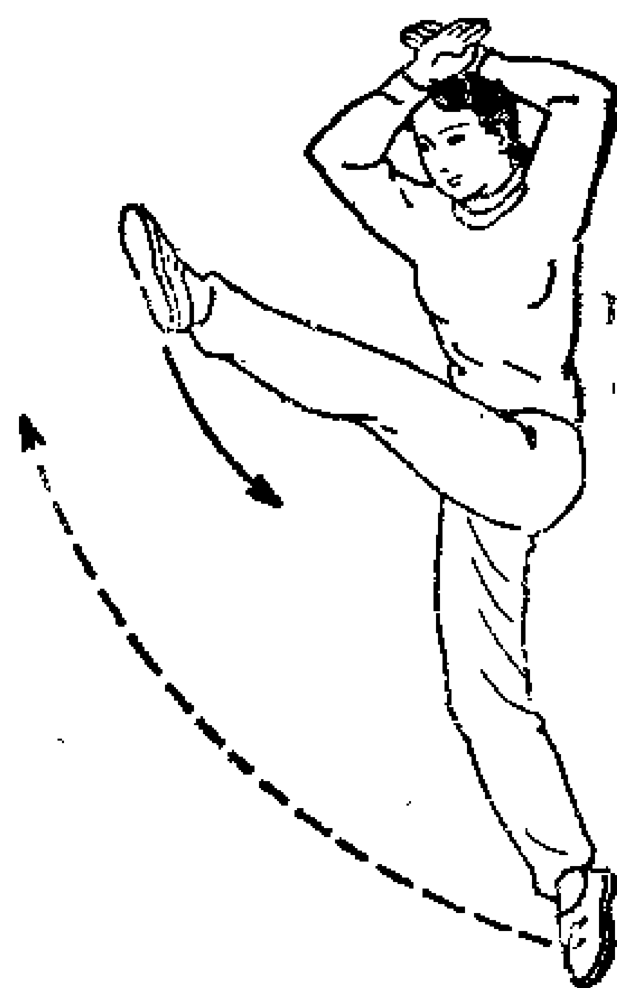


图14



图15

要求与要点：

1.右腿在空中踢摆时，脚高必须过腰，左腿在击响的一瞬间，屈膝收控于右腿侧。

2.在腾空的最高点完成击响动作。拍击动作必须连续，准确，响亮。

3.在空中，上体正直，微向前倾，不要坐臀。

（二）旋风脚：

左脚向左上步，同时左手向前、向上摆起，右臂伸直向后，向下摆动（如图16—1—4）。右腿随即上步，脚尖内扣，准备蹬

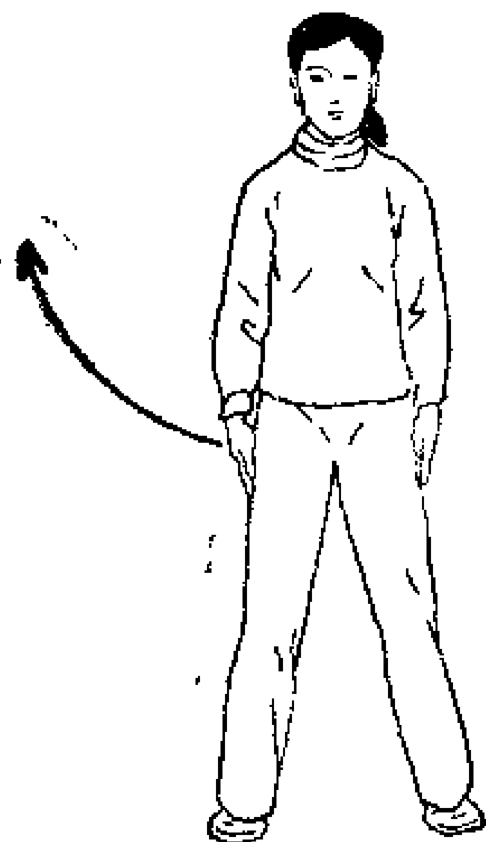


图16—1

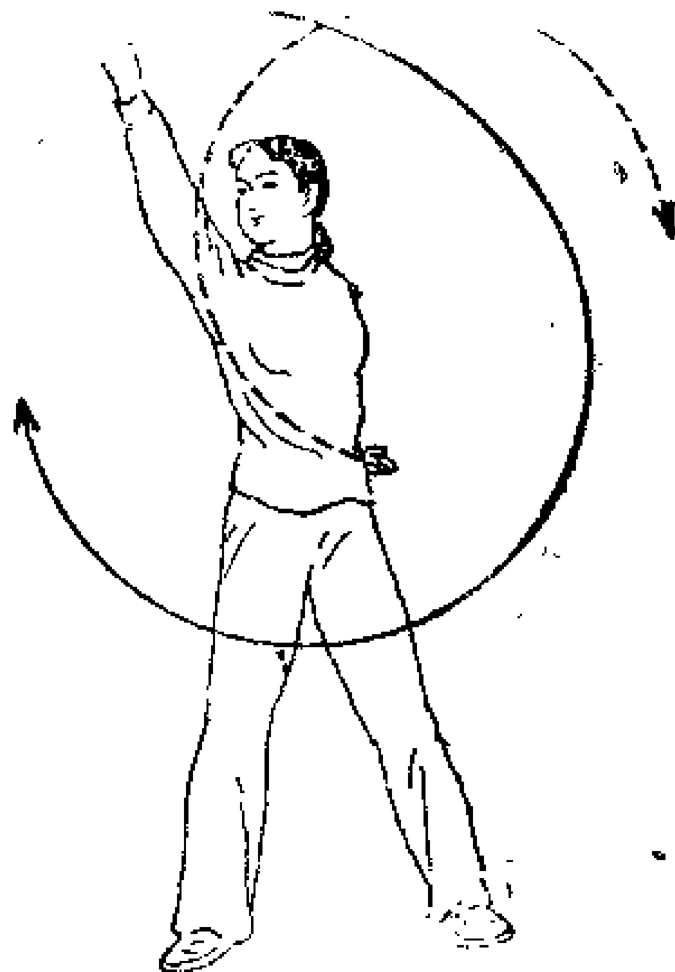


图16—2

地踏跳。左臂向下摆动并屈肘收至右胸前，同时右臂向上，向前抡摆，上体向左旋转前俯（如图17）。重心右移，右腿屈膝，蹬地跳起，左腿提起向左上方摆动，上体向左上方翻转，同时两臂向下，向左上方抡摆，身体旋转一周，右腿作里合腿，左手在面前迎击右脚掌，左腿自然下垂（如图18、19）。



图16—3



图16—4

要求与要点

1、右腿作里合腿时，要临近身体，摆动时，膝挺直，由外向

腿成弧形。

2、击响点要靠近面前。左腿外摆要舒展，并在击响的一刹间离地腾空。初学时，左腿可自然下垂。当能够较熟练地完成腾空动作时，左腿逐步高摆，屈膝或直腿收控于身体左侧。

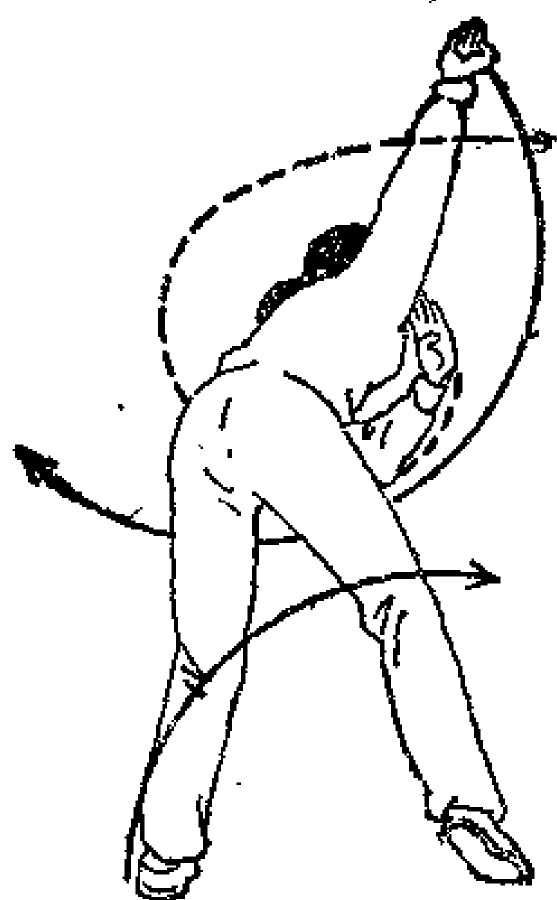


图17

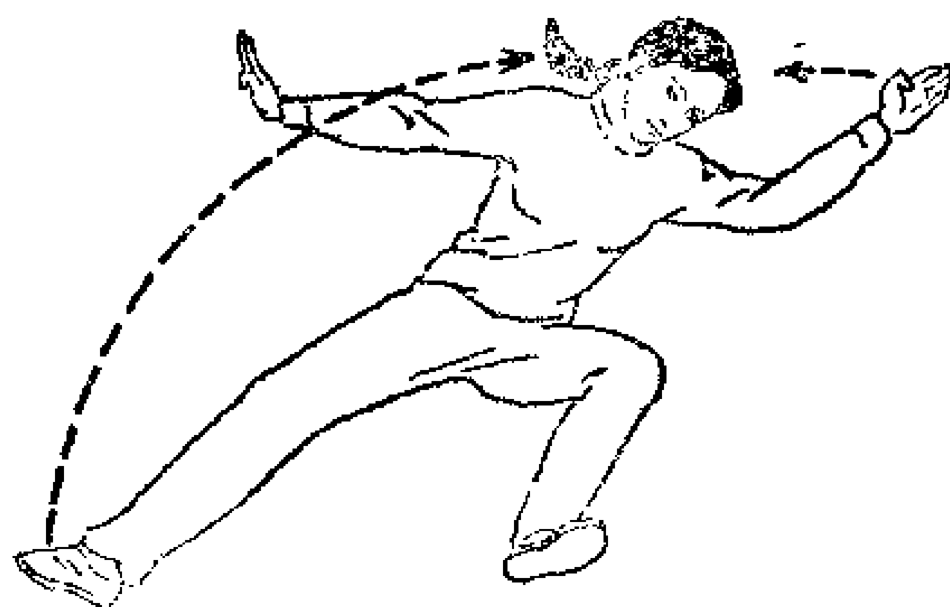


图18

3、抡臂、踏跳、转体、里合右腿等环节要协调一致。身体的旋转不多于270°。

平衡练习：

平衡动作分为持久平衡和非持久平衡两种。持久平衡要求平衡动作完成后，保持两秒钟以上的静止状态；非持久平衡没有时间上的要求，只要求完成动作后出现静止状态。要做好平衡动作，不仅要求腰、髋有较好的柔韧性，而且有较好的肌肉控制力量。

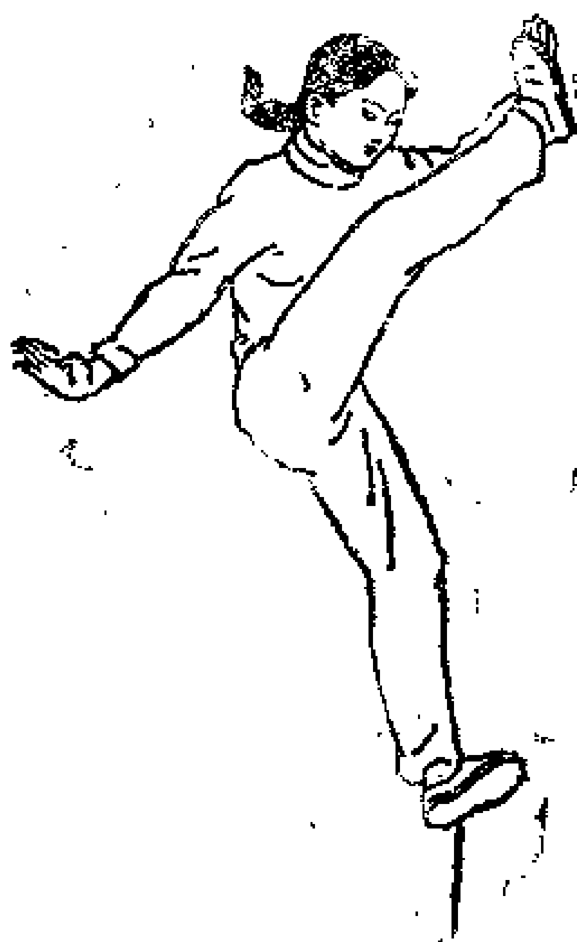


图19

（一）提膝平衡：

左腿伸直支撑，左腿屈膝提起（过腰），脚面绷直，并垂扣于右腿前侧，两眼向左平视。

要求与要点：平衡站稳、提膝过腰，站脚内扣，提脚脚面绷直。

（二）燕式平衡：

右腿屈膝提起，两掌在身前交叉，掌心向内，然后，两掌向两侧直臂引开平举，上体前俯，右脚向后蹬伸，成燕式平衡。

要求与要点：两腿伸直，后举腿要高于头顶水平部位，脚面绷平；上体前俯，略高于水平部位，挺胸，抬头。

跌扑滚翻练习：

跌扑滚翻练习，对于培养前庭器官的稳定性，以及提高协调、灵巧、速度力量等素质，都起着良好的作用。

（一）抢背：

右脚在前，左脚在后，两脚交错站立，左脚以后向上摆起，右脚蹬地跳起，团身向前滚翻，两腿屈膝。

要求与要点：肩、背、腰、臀要依次着地，滚翻要圆、快，立起要迅速。

（二）鲤鱼打挺：

仰卧、屈体使两腿上摆，两手快按两膝；两腿下打，挺腹，振摆而起。

要求与要点：身体必须成半圆环形，两脚分开不得超过两肩宽，打腿振摆要快速。

（三）乌龙绞柱：

侧卧，左腿略屈贴地，右腿伸直，绞柱时，右腿由左向右贴身平扫，身体随之翻仰，两腿上举相绞。

（四）侧空翻：

左脚蹬地，右腿以后向上摆起，身体前屈，在空中做向左侧翻动作。右脚先落地，左脚随之落地。

要求与要点：翻转快，两腿要直。

（五）旋子：

开步站立，身体右转，左脚离地，左臂前平举，右臂后下举；其次，左脚踏地，身体平俯向左甩腰摆动，同时两臂伸直、随身摆动，紧接着左脚蹬地，身体悬空，两腿随身向左平旋；然后右脚先落地，左脚随之落地。

要求与要点；挺胸、抬头、身体成水平旋转，两腿要高过水平。

肩臂练习：

肩臂练习主要是增进肩关节韧带的柔韧性，加大肩关节的活动范围，发展臂部力量，提高上肢运动的敏捷，松长，转环等能力，为学习和掌握各种拳、掌等手法提供必要的专项素质。

（一）压肩：

面对肋木（或一定高度的物体）站立，距离一大步，两脚左右分开，与肩同宽或稍宽。两手抓住肋木，上体前俯（挺胸、塌

腰收、髋)并做下振压肩动作（如图20）。利用肋木压肩时，也可由另一人骑坐在练习者背上，随着练习人的下振动作，有节奏地给以助力。也可以两人对面站立，互相扶按肩部。做体前屈的振动压肩动作(如图21)。

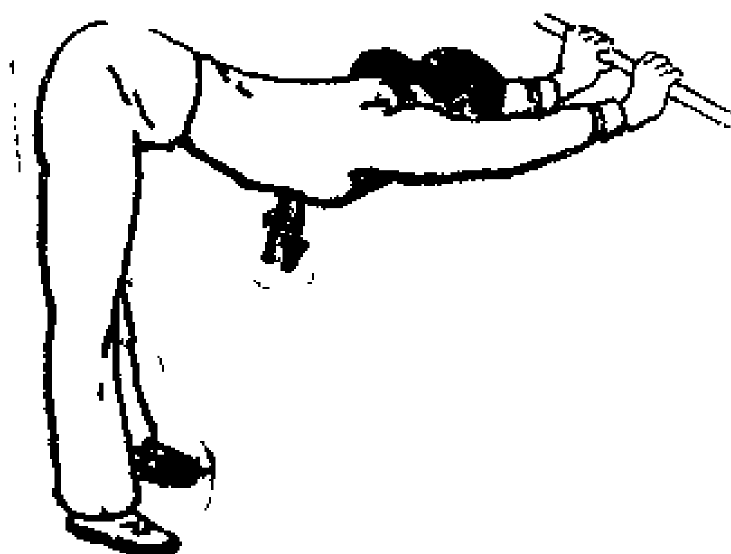


图20

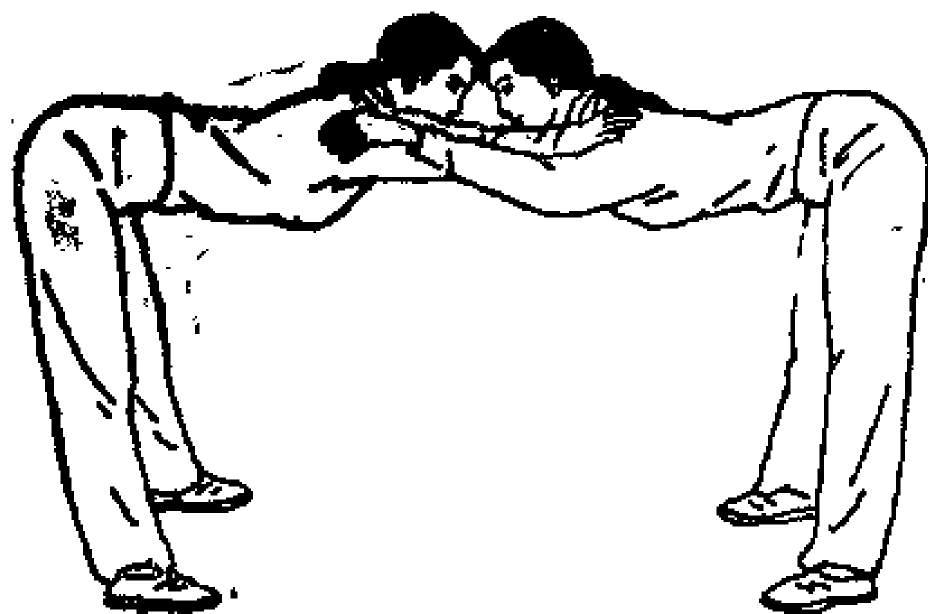


图21

要求与要点：两臂、两腿要伸直，振幅应逐步加大，压点集中于肩部。增加助力时应由小到大，

（二）单臂绕环：

成左弓步站立，左手按于左膝上（也可两脚开立，左手叉腰），右臂垂于体侧。动作：右臂由上向前、向下、向前绕环，为向后绕环(如图22、23、24)。右臂由上向前、向下、向后绕环，为向前绕环。练习时，左右臂交替进行。做左臂绕环时，换

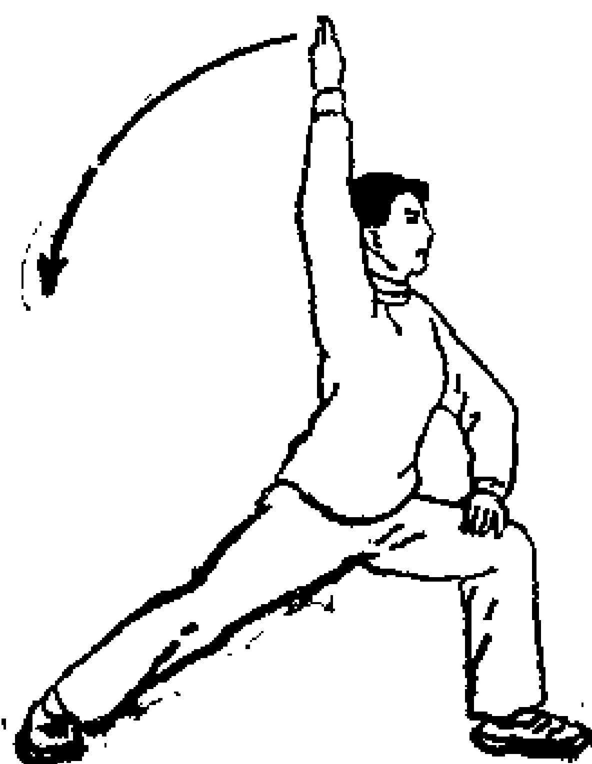


图22

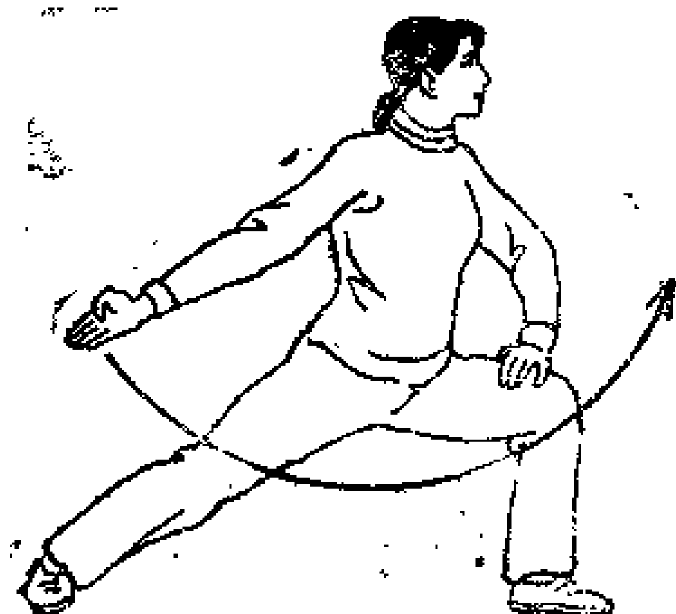


图23

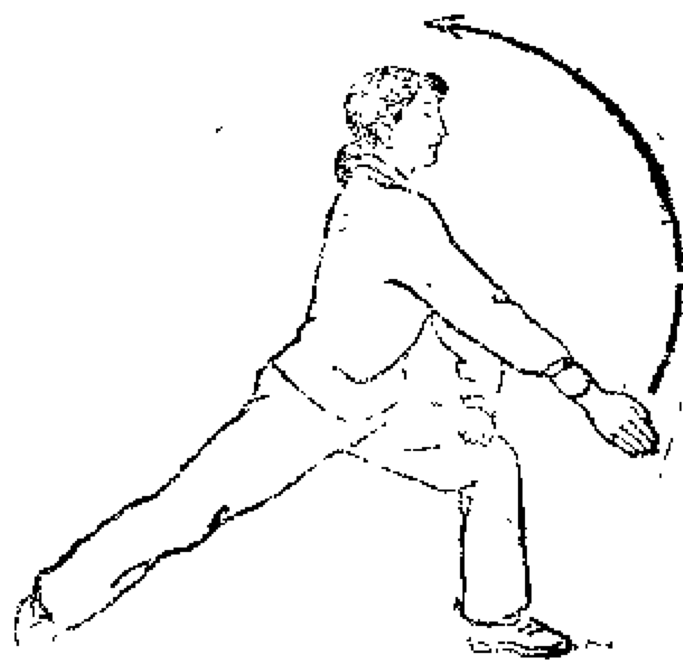


图24

右弓步站立。

要求与要点：臂伸直，肩放松，划立圆，逐渐加速。

（三）双臂绕环

两脚开立，与肩同宽，两臂垂于体侧。

1、前后绕环：左右两臂依次作绕环。左臂由下向前，向上，向后做向前绕环；右臂由上向后、向下、向前做向后绕环。然后再做反方向的绕环（如图25、26、27）。

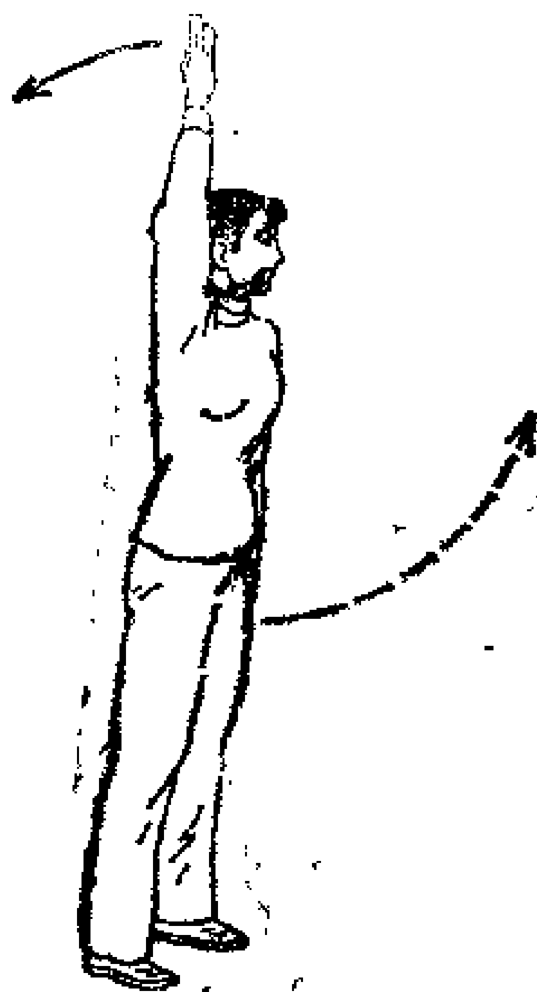
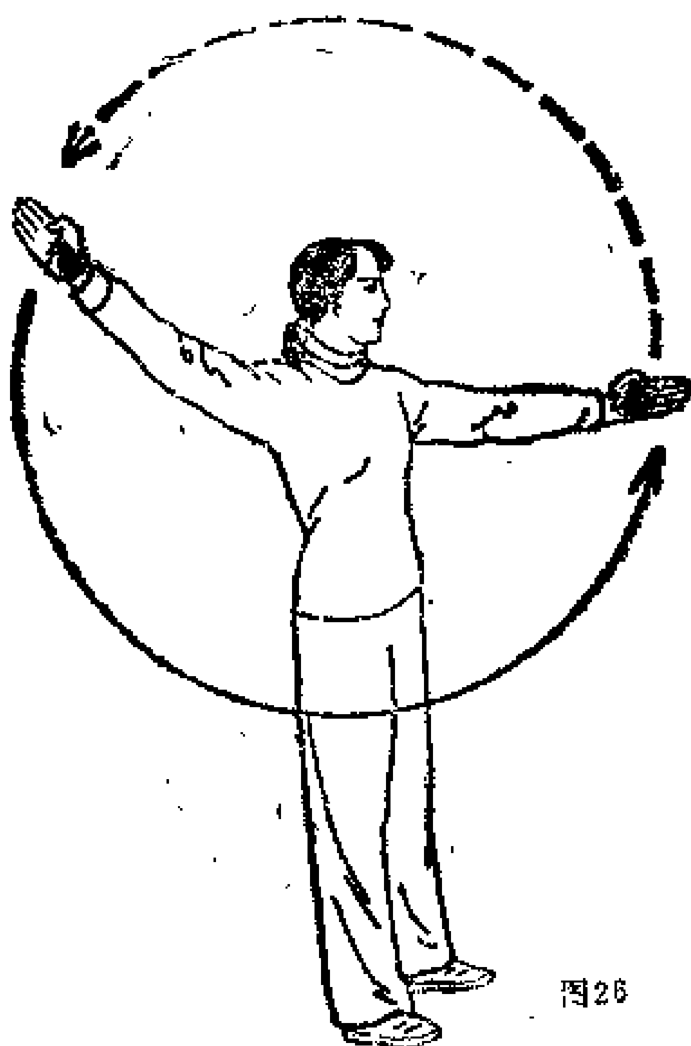
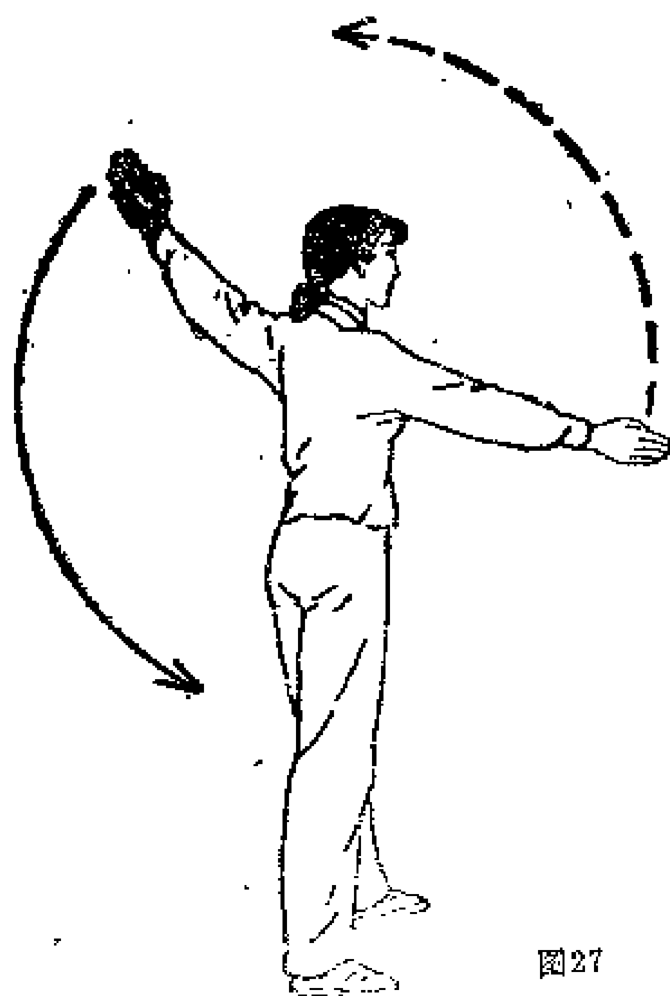


图25


图26


图27

2、左右绕环：左右两臂同时向右、向上、向左、向下划立圆绕环（如图28、29），然后再反方向划立圆绕环。

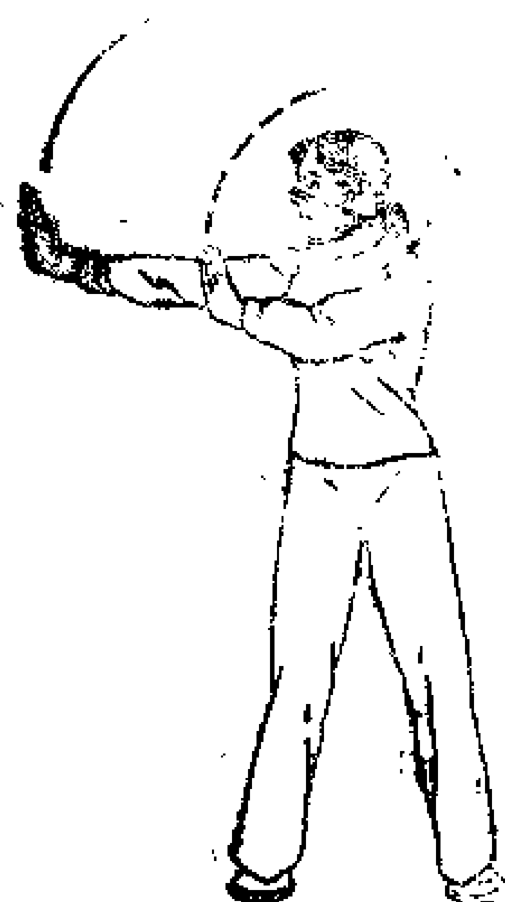
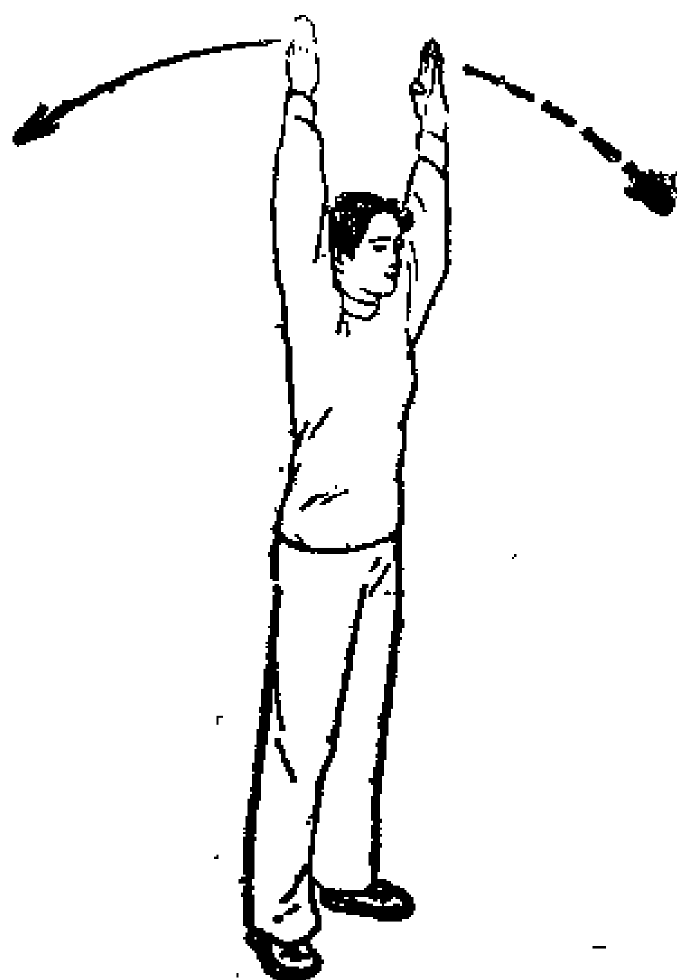
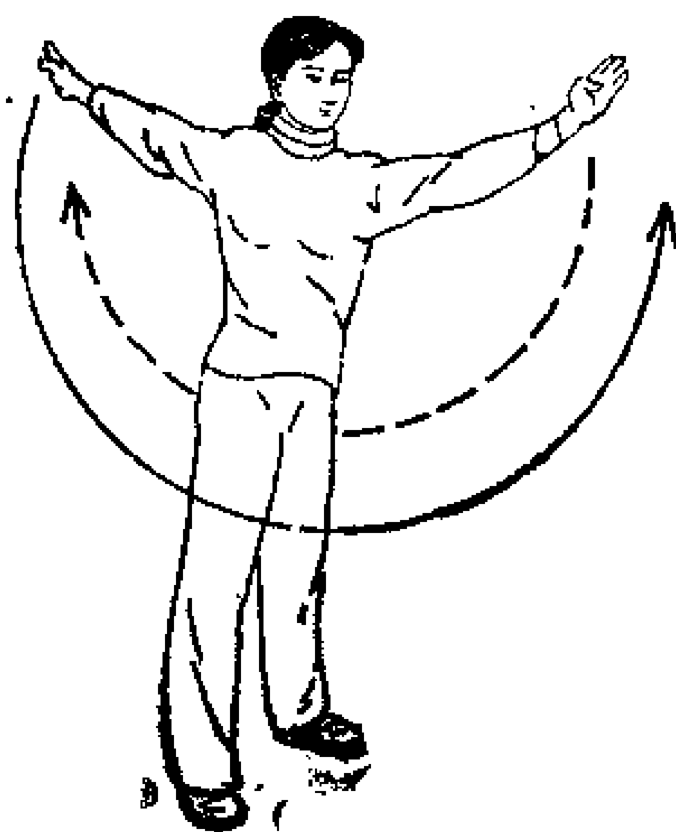
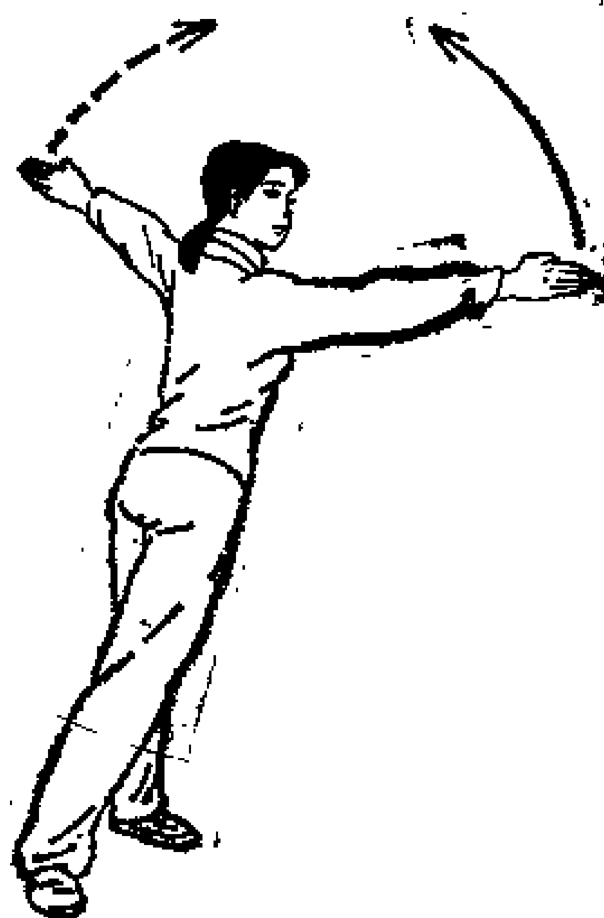

图28


图29

3、交叉绕环：两臂直臂上举，左臂向前、向下、向后，右臂向后、向下、向前，同时于身侧划立圆绕环（如图30、31、32）。


图30


图31


图32

（四）仆步抡拍

两脚开立，略宽于肩，两臂垂于体侧。左脚向前迈出一步成左弓步，上体随之左转。同时右臂向左前下方伸出，左掌手心向里，掌指向下，插于右臂肘关节处（如图33）。上动不停，上体右转成右弓步，同时右臂直臂由左向上、向右抡臂划弧至右上方，左掌下落至左下方（如图34）。上动不停，上体右后转，同时右臂直臂向下，向后抡臂划弧至后下方，左臂直臂向上、向前抡臂划弧至前上方（如图35）。上动不停，上体左转为右仆步，同时右臂直臂向上、向右、向下抡臂划弧至右腿内侧拍地，左臂向下、向左抡臂划弧停于左上方（如图36）。练习时左右交替进行。

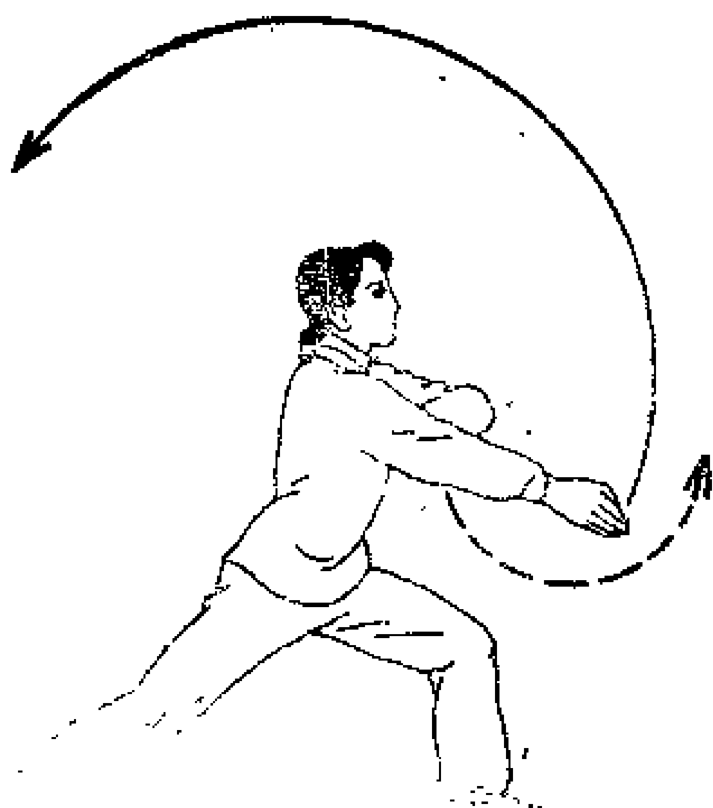


图33

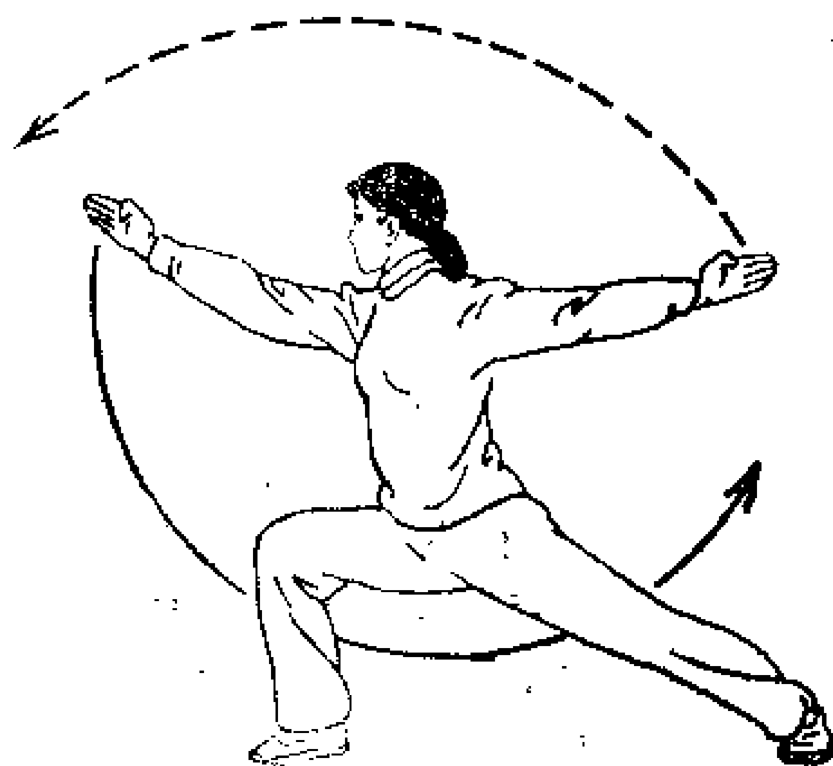


图34



图35

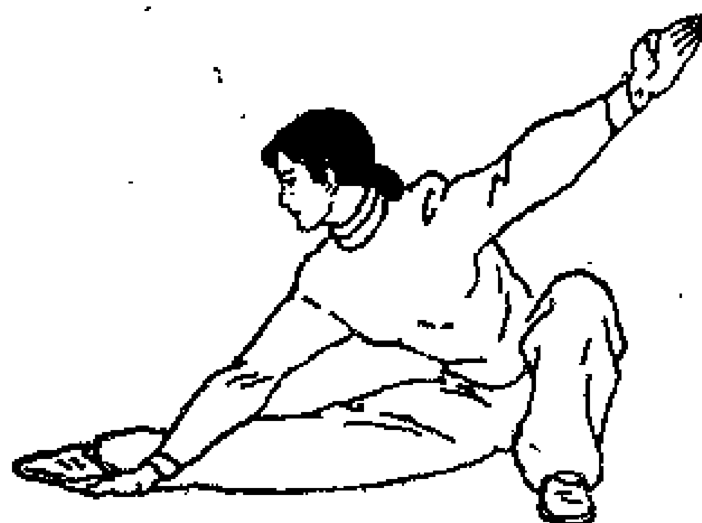


图36

右仆步抡臂动作，称右仆步抡拍，左仆步抡臂动作，称左仆步抡拍。

要求与要点：向上抡臂时要贴近耳，向下抡臂时要贴近腿。右仆步抡拍时，眼随右手，左仆步抡拍时，眼随左手。

腿部练习：

腿部练习主要发展腿部的柔韧性、灵活性和力量等素质。

（一）压腿

主要是拉长腿部的肌肉和韧带，加大髋关节的活动范围。压腿的方法有正压、侧压和后压三种。

1、正压腿：面对肋木或一定高度的物体，并步站立。左腿提起，脚跟放在肋木上，脚尖勾起，踝关节屈紧，两手扶按膝上。两腿伸直，立腰，收髋，上体前屈，并向前、向下做压振动作（如图37）。练习时左右腿交替进行。



图37

要求与要点：

（1）直体向前，向下压振。

（2）逐渐加大振幅，逐步提高腿的柔韧性。

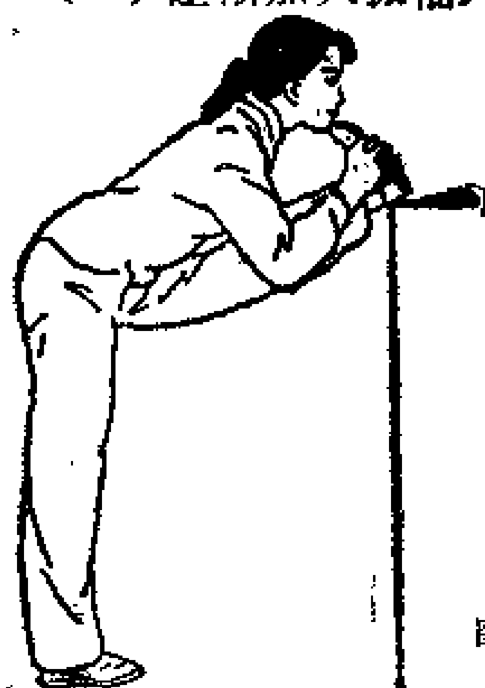


图38

（3）先以前额鼻尖触及脚尖，然后过渡到下额触及脚尖（如图38）。

2、侧压腿：侧对肋木或一定高度的物体，右腿支撑，脚尖稍外撇。左腿举起，脚跟搁在肋木上，脚尖勾起，踝关节紧屈。右臂屈肘上举，左掌附于右胸前。两腿伸直，立腰、开髋，上体向左侧压振（如图39—1、2）。练习时左右交替进行。

要求与要点：

（1）同正压腿的第1—2点。

（2）逐步过渡到上体侧卧在被压腿上（如图40）。

3、后压腿：背对肋木或一定高度的物体，并步站立，两手叉腰或扶一定高度的物体。右腿支撑，左腿举起，脚背搁在肋木上，脚面绷直，上体后屈并做压振动作（如图41）。练习时左右

交替进行。

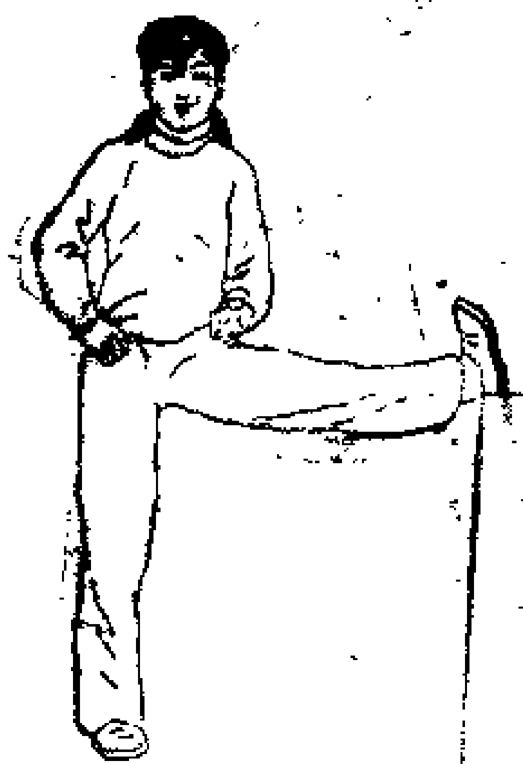


图39－1



图39－2



图40

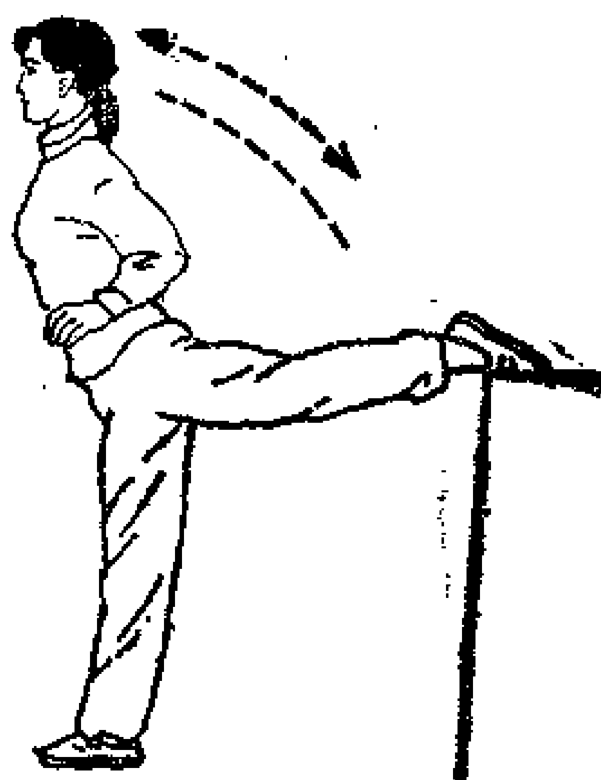


图41

要求与要点：

两腿挺膝，支撑挺全脚着地，脚趾抓地，挺胸，展髋，腰后屈。

4 仆步压腿：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，全脚着地，左腿挺膝伸直，脚尖里扣。然后两手分别抓握两脚外成左仆步（如

图42—1）。接着右脚蹬地，右腿伸膝，重心左移，左膝弯曲，转成右仆步（如图42—2）。练习时，左右仆步可交替进行。



图42－1

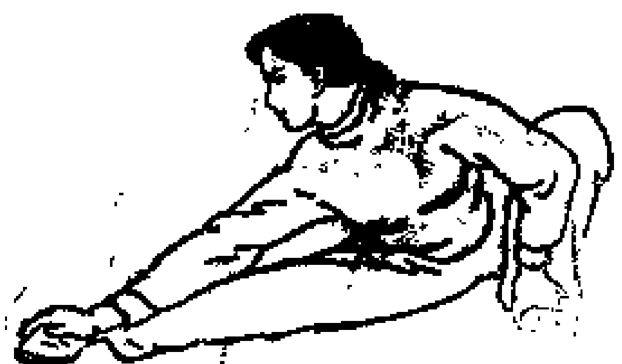


图42－2

要求与要点：挺胸、塌腰、左右移动的不要过快。沉髋，使臀部尽量贴近地面移动。

（二）搬腿

主要是增进腿部的柔韧性，加强髋关节的活动幅度，提高腿部上举力量。

1、正搬腿：左腿屈膝提起，右手握住左脚，左手抱膝（如图43）。然后，左腿向前上方举起，挺膝，脚外侧朝前，（如图44）。也可同伴托住脚跟上搬（如图45）。练习时左右交替进行。

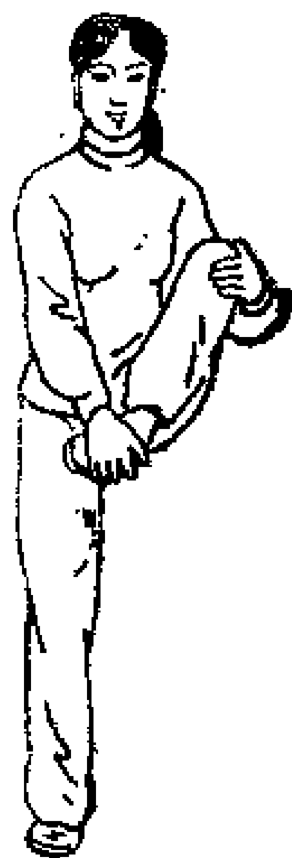


图43

要求与要点：挺胸、塌腰、收髋。

2、侧搬腿：右腿屈膝提起，右手经小腿内侧向下托住脚跟。然后将右腿向上方搬起，左臂上举亮掌（如图46）。也可由同伴托住脚跟向侧搬腿（如图47）。

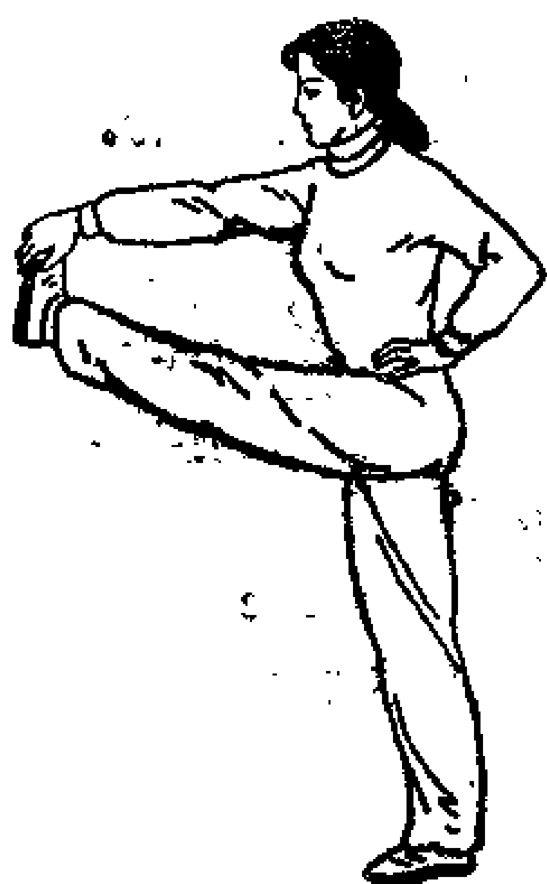


图44

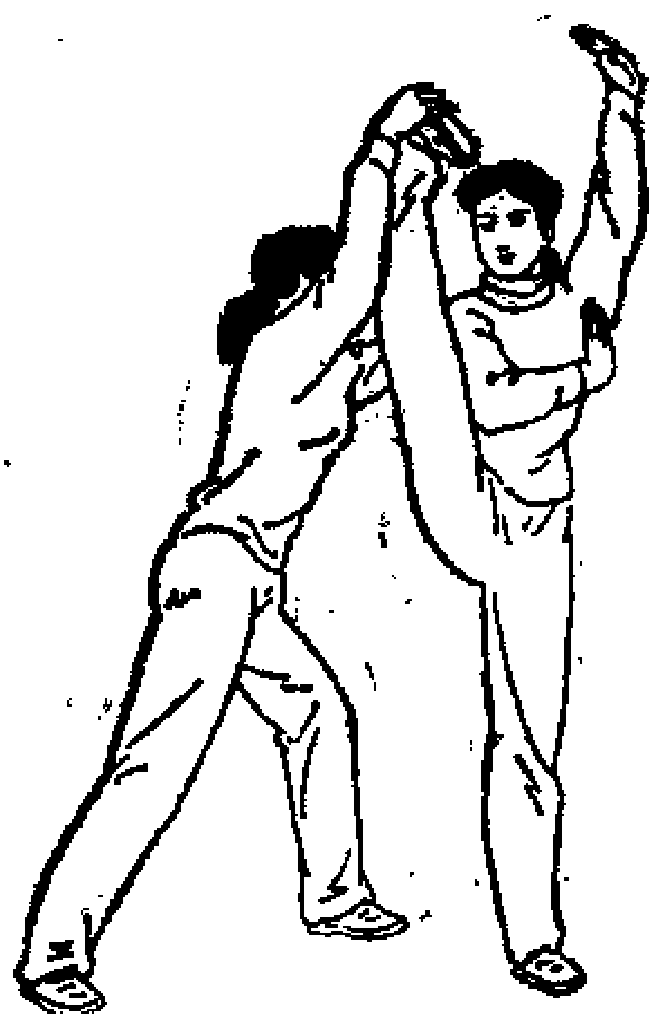


图45

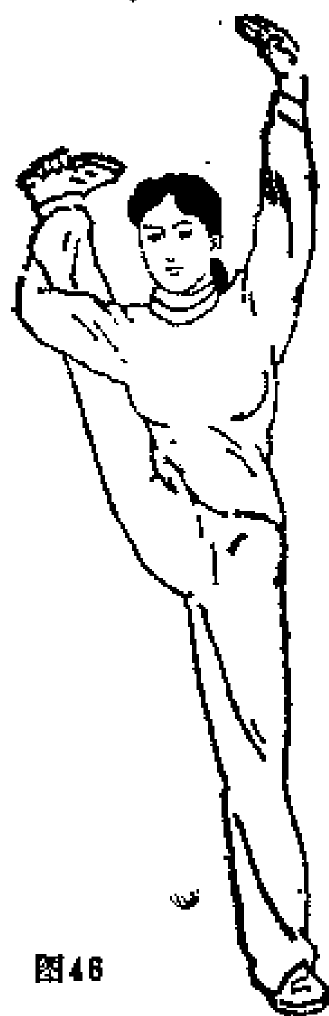


图46



图47

要求与要点：与侧压腿同。

3、后搬腿：手扶肋木或一定高度的物体，并步站立。左腿支撑，由同伴托起右脚从身后向上举，挺膝，脚尖绷直，上体略前俯。当同伴向后上方振腿时，上体后仰（如图48）。也可由同伴用肩扛大腿做后搬动作。练习时左右交替进行。

要求与要点：与后压腿同。

（三）劈腿

主要是加大髋关节的活动幅度，增进腿部的柔韧性。劈腿练习可结合压腿和搬腿进行。

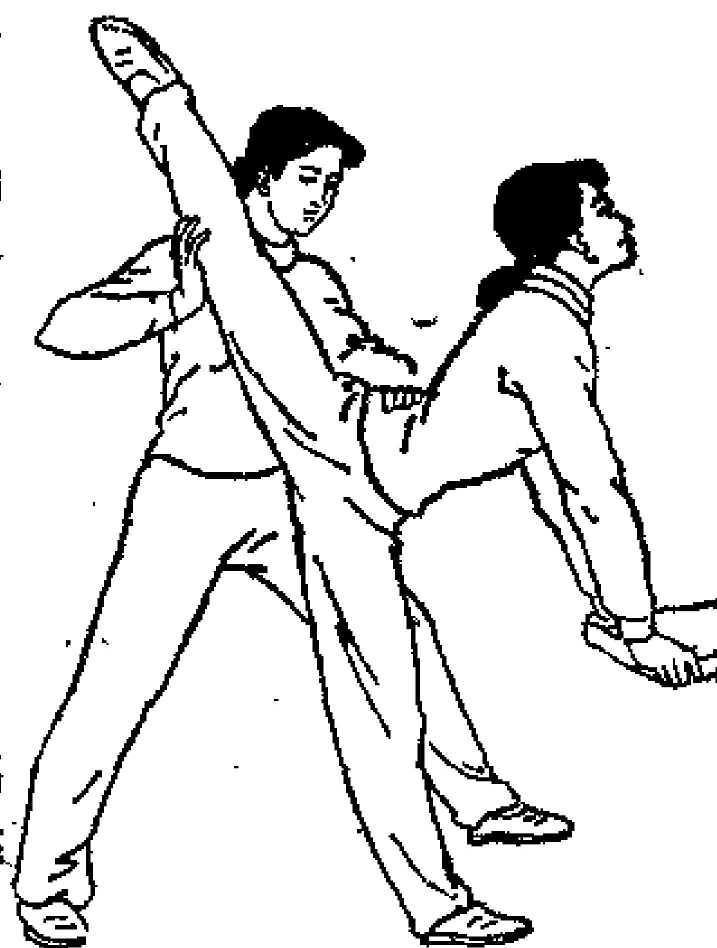


图48

1、竖叉：两手左右扶地或两臂侧平举，两腿前后分开成直线。左腿后侧着地，脚尖勾起；右腿的内侧或前侧着地（如图49）。

要求与要点：挺胸、立腰、沉髋、挺脚膝。



图49

2、横叉：两手在体前扶地，两腿左右分开成直线，内侧（如图50）。

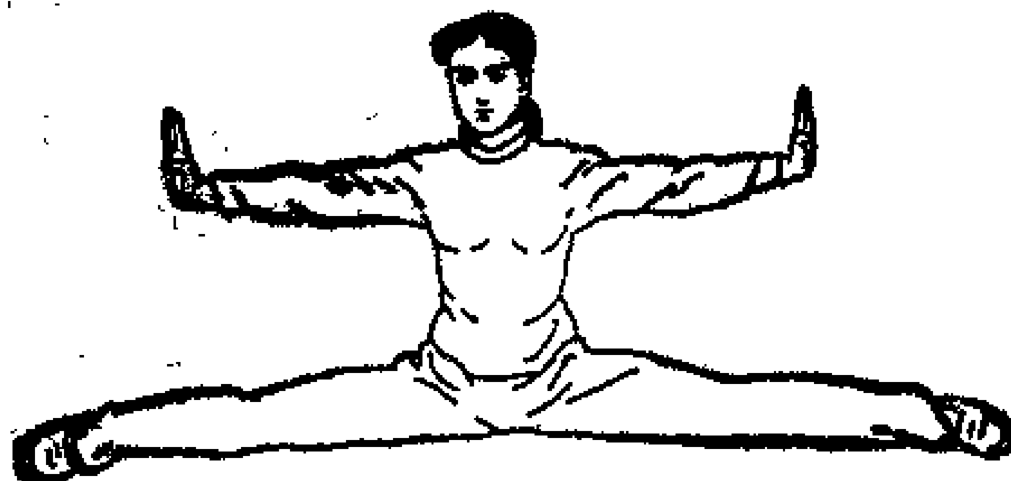


图50

要求与要点：练习与竖叉同。

（四）踢腿

踢腿是腿部练习中的重要内容，也是表现基本功训练的主要方面之一。可以集中的反映出腿部的柔韧、灵敏和控制力量的训练水平。

1、直摆性腿法：

正踢腿：两脚并立，两手立掌或握拳，两臂侧平举（如图51）。动作左脚向前上半步，左腿支撑，右脚脚尖勾起前额处猛踢。两眼向前平视（如图52）。练习时左右交替进行。

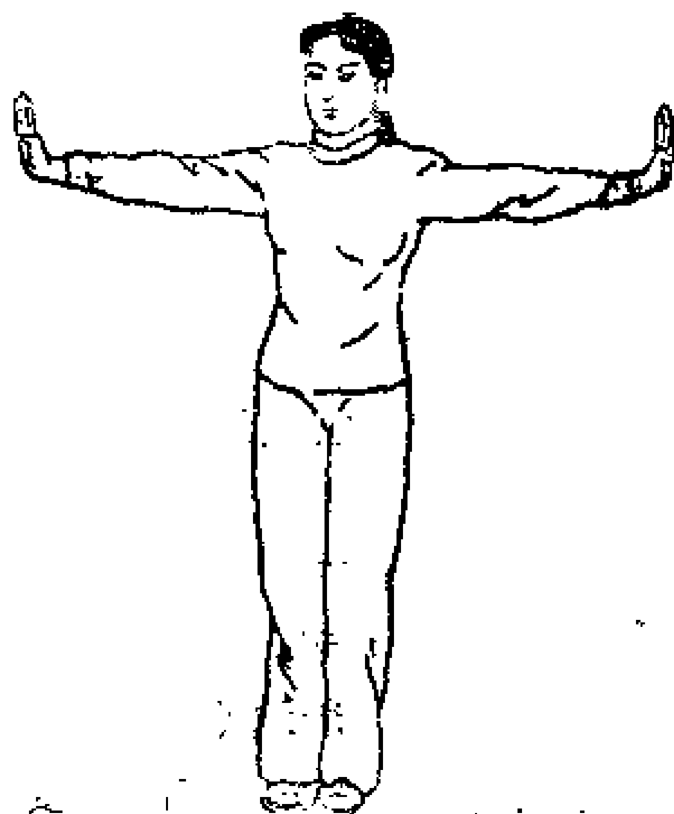


图51



图52

要求与要点：挺胸、直腰，踢腿时，脚尖勾起绷落或勾起勾落。收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

斜踢腿：右脚向前半步，右腿支撑，左脚绷紧脚尖向异侧耳际猛踢。两眼向前平视（如图53）。练习时左右腿交替进行。

要求与要点，与正踢腿同。

侧踢腿：右脚向前上半步，脚尖外展，左脚脚跟稍提起，身体略右转，左臂前伸，右臂后举（如图54）。随之，左脚脚尖勾

紧向左耳侧踢起，同时右臂屈肘上举亮掌，左臂屈肘立掌于右肩前或垂于裆前。眼向前平视(如图55)。踢左腿为左侧踢；踢右腿为右侧踢。

要求与要点：挺胸，直腰，开髋，侧身，猛收腹。

外摆腿：右脚向右前方上半步，左脚尖勾紧，向右侧上方踢起，经面前向左侧上方摆动，直腿落在右腿旁。眼向前平视。左掌可在左侧上方击响，也可不做击响(如图56、57)。练习时左右交替进行。

要求与要点：挺胸、塌腰、松髋，展髋。外摆幅度要大，成扇形。

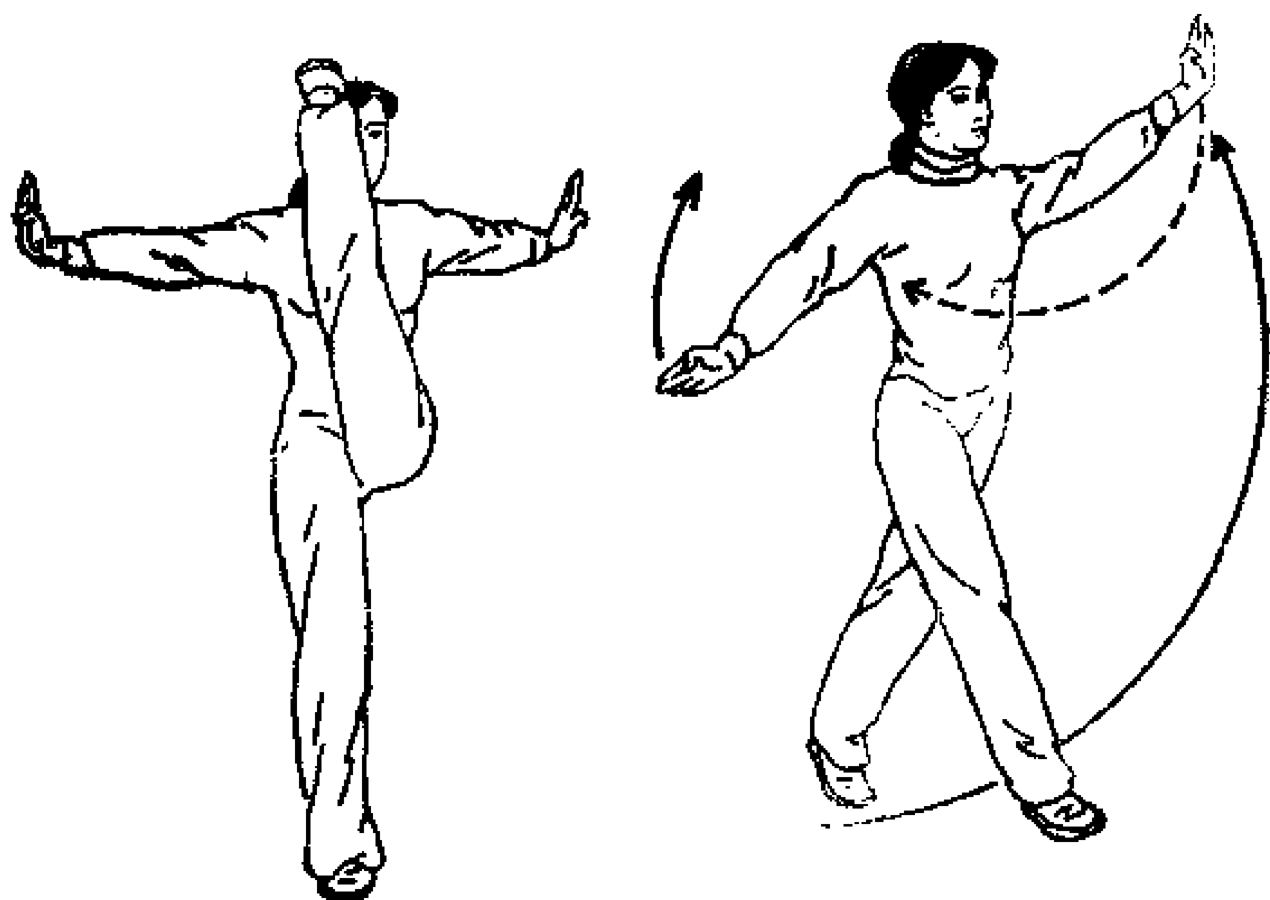


图53

图54

里合腿：右脚向右前方上半步，左脚脚尖勾起里扣并向上方踏起，经面前向右侧上方直腿摆动，落于右脚外侧。右手掌可在右侧上方迎击左脚掌(击响)，也可不做击响动作。眼向前平视。

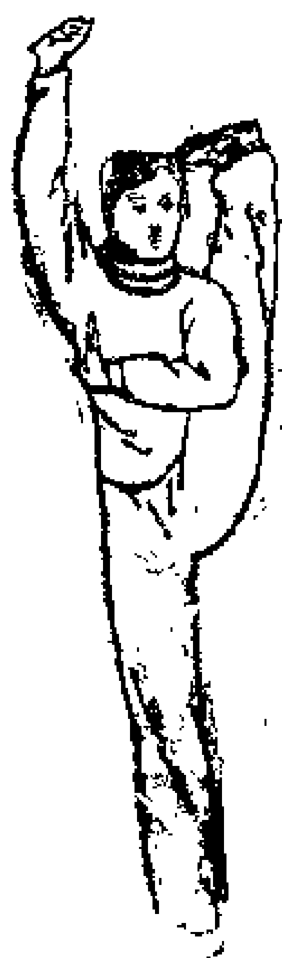


图55

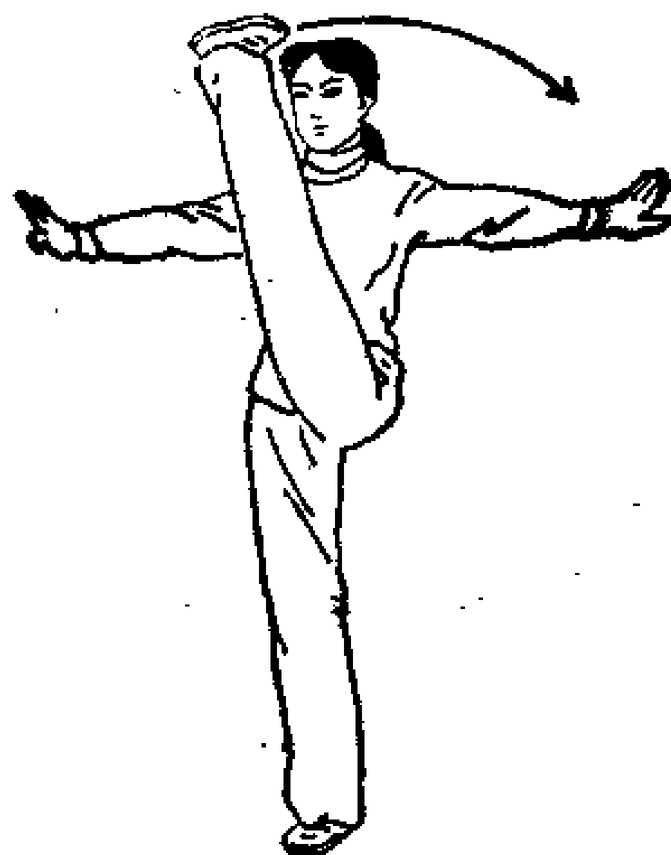


图56

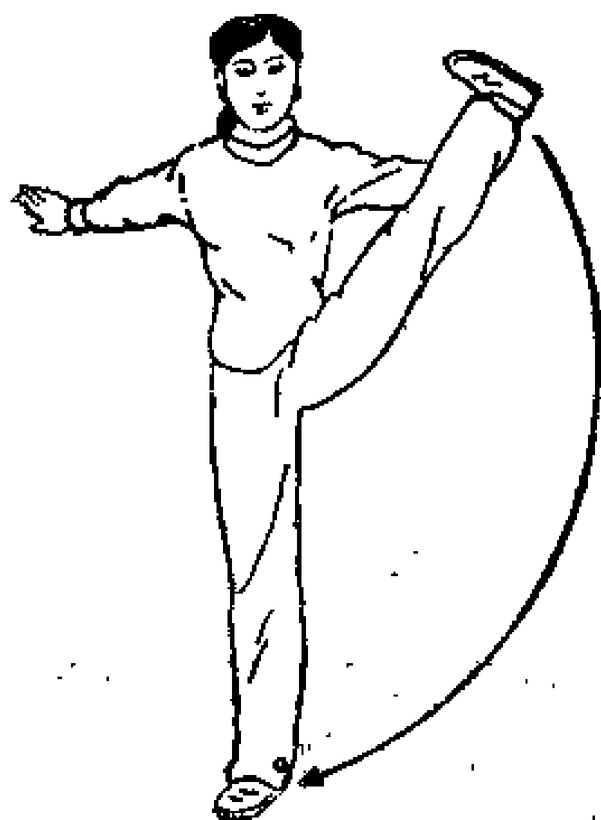
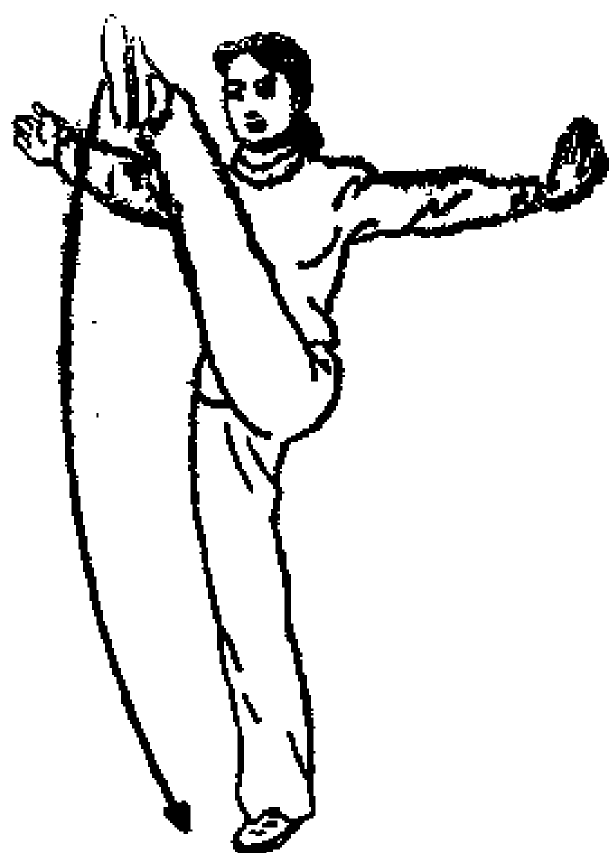


图57

（如图58、59）。练习时左右腿交替进行。

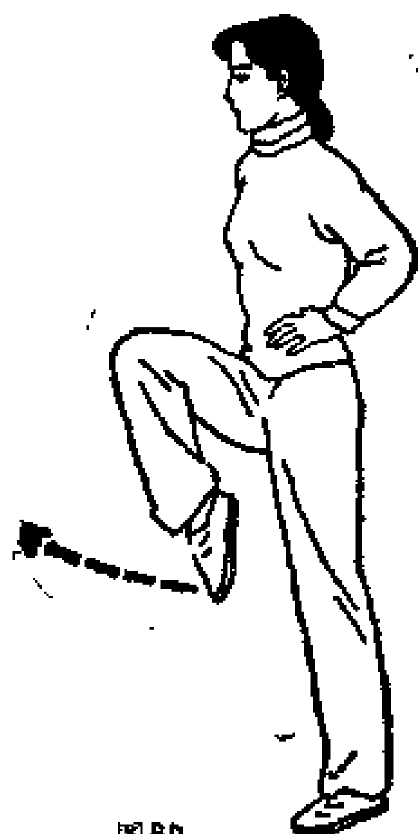

图58


图59

要求与要点：挺胸，直腰，松髋。里合幅度要大并成扇形。

2、屈伸性腿法：

弹腿：两腿并立，两手叉腰。左腿屈膝提起，大腿与腰平，右脚绷直（如图60）。提膝接近水平时，要迅速猛力挺膝，向前平踢（弹击），力达脚尖。大腿与小腿成一直线，高与腰平，左腿伸直或微屈支撑。两眼平视（如图61）。


图60

要求与要点：挺胸、直腰，脚面绷直，收髋。弹击要有寸劲（即爆发力）。

蹬腿：动作与弹腿同，唯脚尖勾起，力点达于脚跟。（如图62）

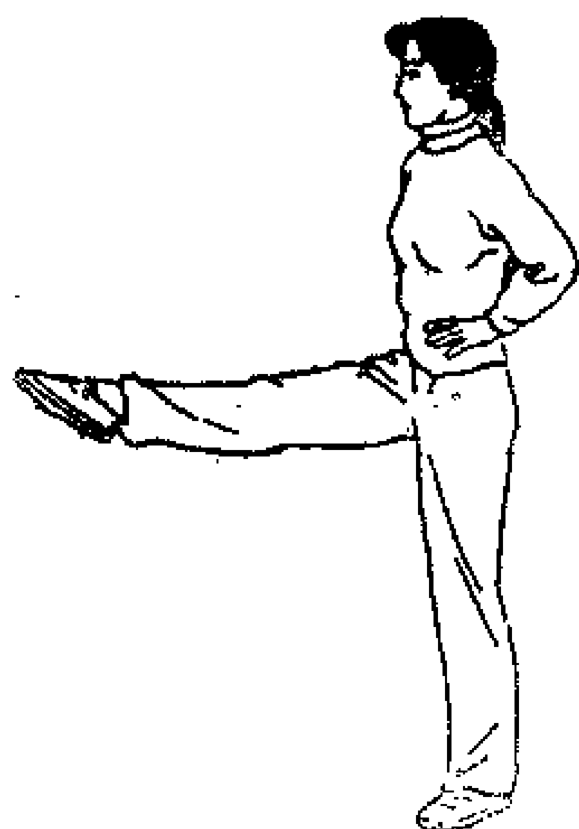


图61

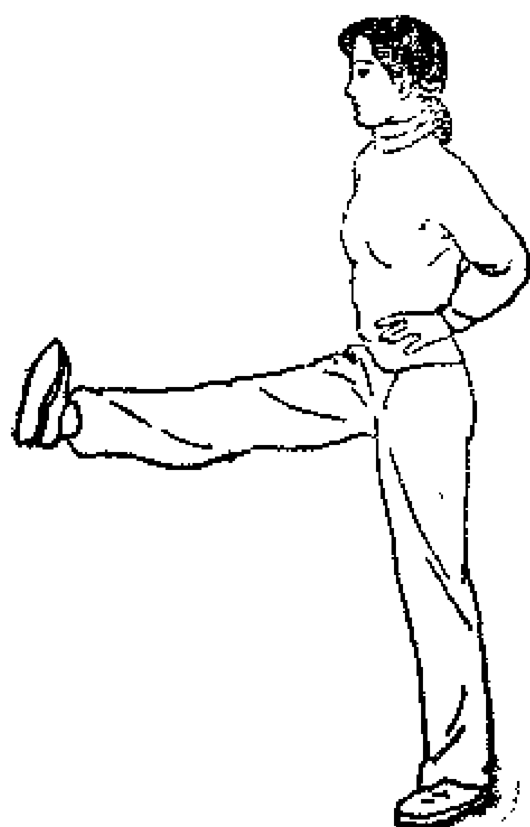


图62

要求与要点：与弹腿同，唯强调勾脚尖。

侧踹腿：两脚并立，两手叉腰。动作：两腿左右交叉，右腿在前，稍屈膝（如图63）。随即，右腿伸直支撑，左腿屈膝提起，左脚里扣，脚跟用力向左侧上方踹出，高与肩平，上体向右侧倒，眼视左侧方（如图64）。练习时，左右可交替进行。



图63

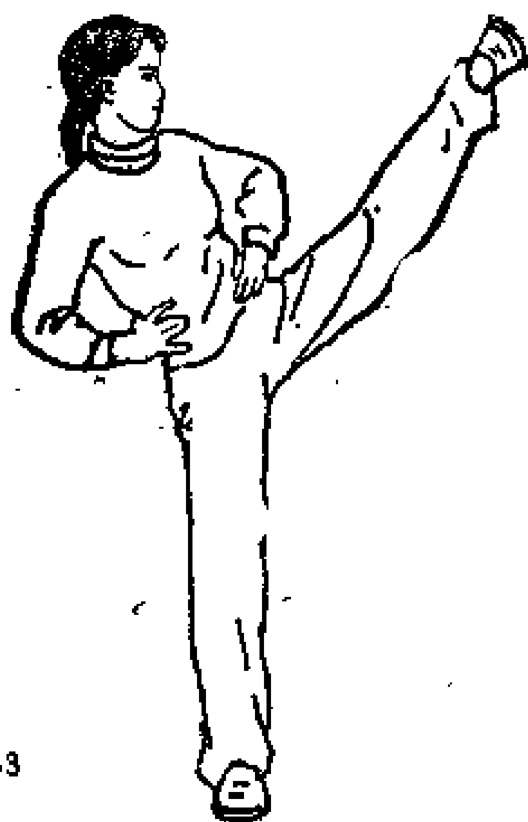


图64

要求与要点：挺膝、开髋，猛踹，脚外侧朝上，力达脚跟。

（五）扫腿

扫腿是旋转性的一类腿法，分前、后扫腿两种。


图65

1、前扫腿：两脚并立，两臂垂于体侧。动作：左脚向右腿后插步，同时两手由下向左、向上，向右弧形摆掌，右臂伸直，高与肩平，成侧立掌；左掌附于右上臂内侧，掌指向上。头部右转，目视右方（如图65）。

上体左后转180°，左臂随体转向左后方平搂至体左侧，稍高于肩；右臂随体转自然平移至体右侧，掌心朝前，掌指朝右下方（如图66）。上体继续左转，左脚尖外撇。右掌从后向上，向前屈肘降落；同时，左臂屈肘，掌指朝上从右臂内侧向上穿出，变掌架于头部左上方，拇指变一侧向下。随即右掌下降并摆向身后变勾子，勾尖朝上。在左脚尖外撇的同时，左腿屈膝，左脚跟抬起，以左脚前掌碾地，右腿平铺，脚尖内扣，脚掌着地，直腿向前扫转一周（如图67）。


图66

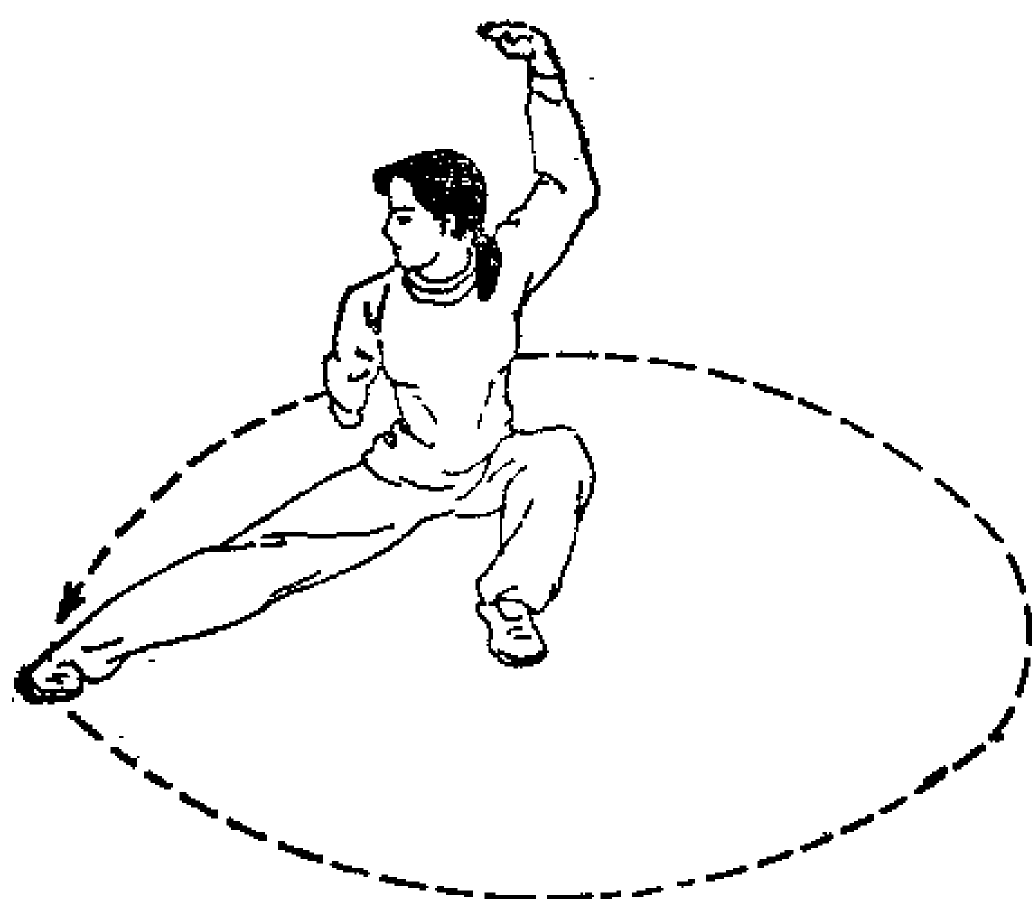


图67

要求与要点：头部上顶，眼睛随体转平视前方，上体正直。在扣转时，始终保持右仆步姿势，保持身体重心平衡，右膝不要弯曲。

2、后扫腿：两腿并立，两臂垂于体侧。动作：左脚向前开步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步，同时两掌从两腰侧向前平直推出，掌指朝上，小指一侧朝前；眼看两掌尖（如图68）。左脚尖内扣，左腿屈膝全蹲，成右仆步姿势，同时上体右转并前俯。两掌随体右转在右腿内侧扶地，右手在前。随着两手撑地，上体向右后拧转的惯性力量，以左脚前掌为轴，右脚贴地向后扫转一周（如图69、70）。

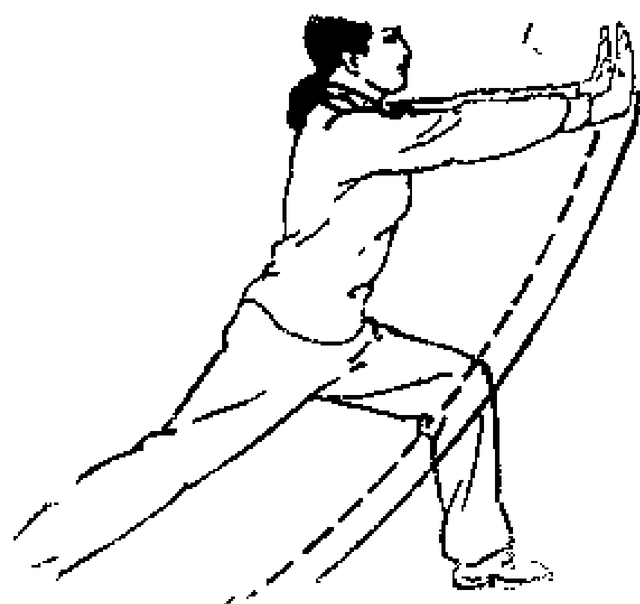


图68

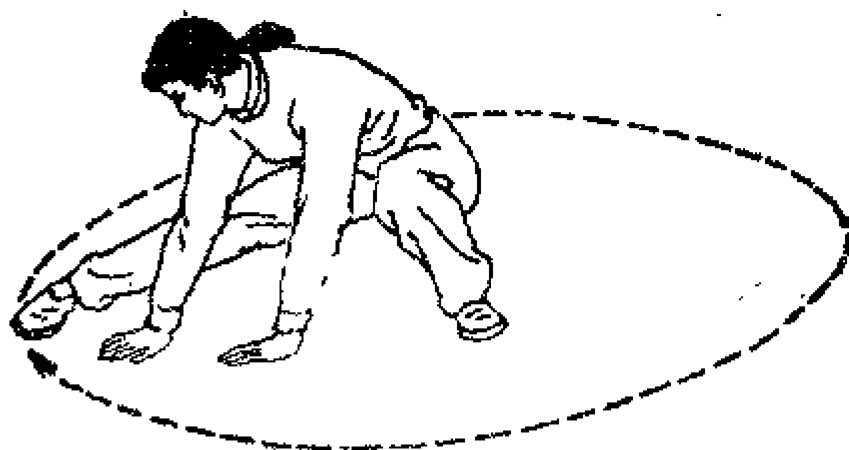


图69

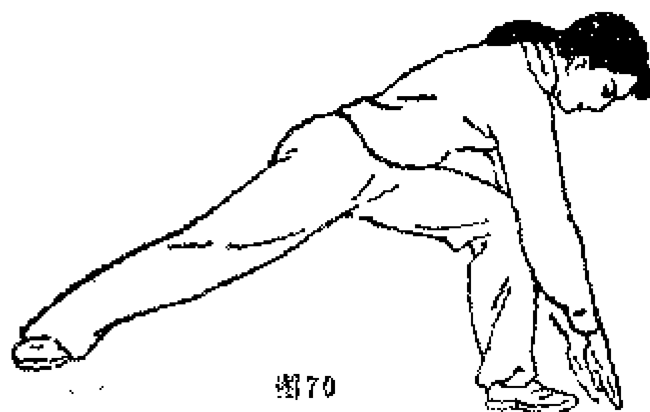


图70

要求与要点：转体，俯身，撑地，用力要连贯紧凑，一气呵成。上下肢动作不要脱节。

腰部练习：

腰是贯通上下肢体的枢纽。俗话说："练拳不练腰，终究艺不高"。在手、眼、身法、步法四个要素中，腰是较集中的反映身法技巧的关键。

（一）前俯腰

并步站立，两手手指交叉，直臂上举，手心朝上，上体前俯，两手尽量贴地（如图71）。

然后两手松开，抱住两脚跟腱逐渐使胸部贴近腿部。持续一定时间再起立（如图72—73）。



图71

要求与要点：两腿挺膝伸直，挺胸，塌腰收髋，并向前折体。

（二）甩腰

开步站立，两臂上举。然后以腰、髋关节为轴，上体做前后屈和甩腰动作，两臂也跟着甩动，两腿伸直（如图74、75）。

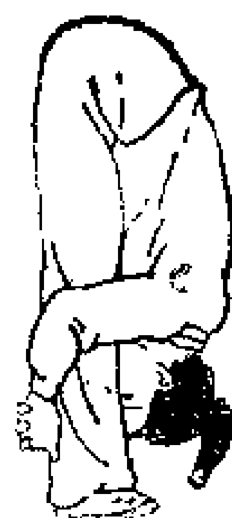

图72


图73

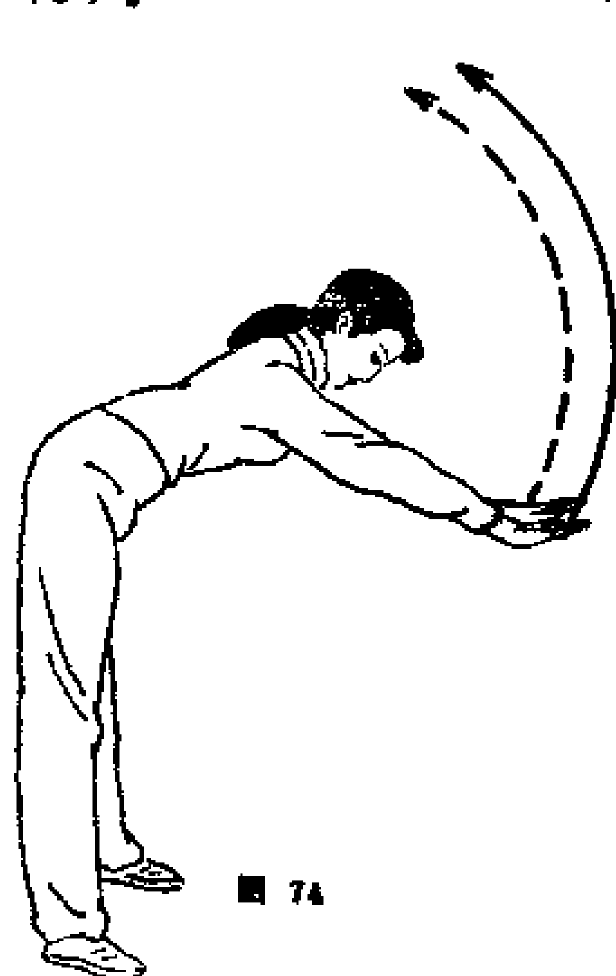

图74


图75

要求和要点：前后甩腰要快速，动作紧凑而有弹性。

（三）涮腰

两脚开立，略宽于肩，两臂自然下垂。以髋关节为轴，上体前俯，两臂随之向左前下方伸出。然后向前，向后，向左翻转绕环（如图76、77）。

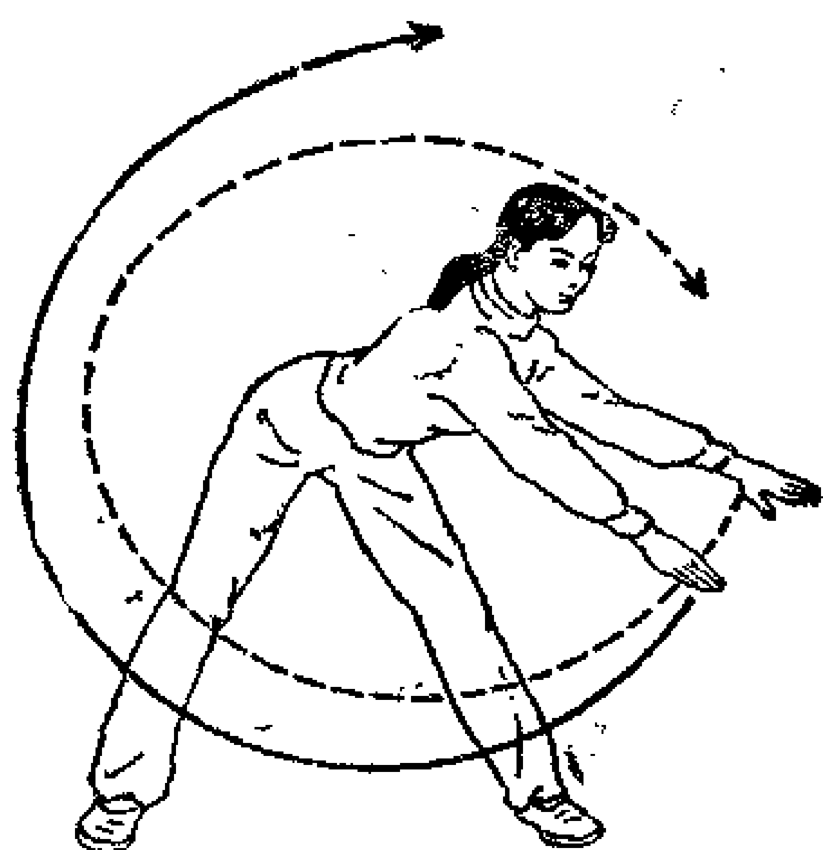


图76

要求与要点：尽量增大绕环幅度。

（四）下腰

两脚开立，与肩同宽，两臂伸直上举。腰向后弯，抬头，挺腰，两手撑地成桥形（如图78.1—2）。

要求与要点：挺膝，挺髋，腰向上顶，桥弓要大，脚跟不寻离地。

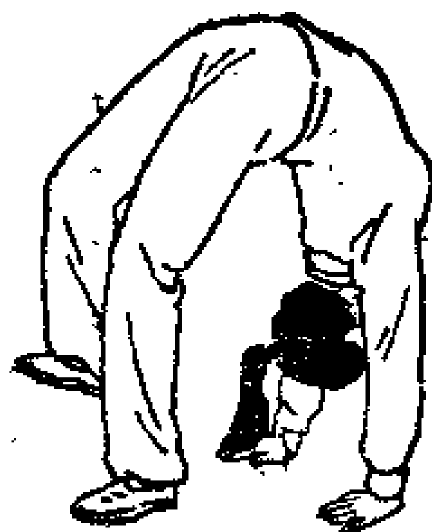


图78—1

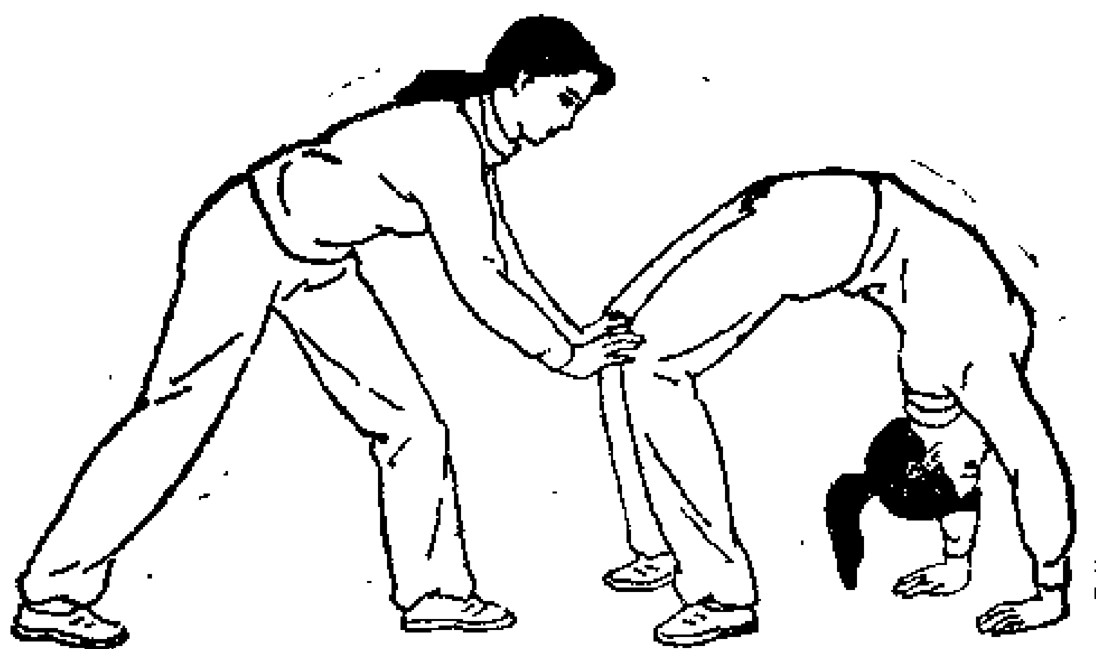


图78—2

四、少林拳术

（一）少林昭阳拳

1、少林昭阳拳第一路歌诀：

名扬天下昭阳拳，出势坐山少林传，
阳掠阴砍踩莲腿，腕分抢喉拳双穿，
猛虎坐洞击阴掌，切掌枯树盘根连，
恨脚猛砸海底炮，打虎高势单腿悬，
恨脚金刚捣臼打，飞燕展翅将心端，
转身突发推山掌，鹞子钻天入云端，
海底捞月摘裆打，翻身扒打儒地锤，
挽手上打冲天炮，掏心三打显神威，
鹞子钻林劈心打，楼挂劈顶将敌摧，
掳手突发劈心锤，童子拜佛合手雷（左），
掳手进步劈心锤，童子拜佛掌心雷（右），
赶马三拳劈心打，翻身摸鱼擒后敌，

锦鸡独立捧明月，坐山摔打势巍巍，
叉花盖顶托天掌，挽手很脚劈心锤，
四身勾缠蝎子尾，劈心三打风雷急，
鹞子钻天拨二起，回头望月势雄威，
五花卧枕妙无边，飞卷霹雳上九天，
猛虎抱头双抖拳，很脚劈砸紧相连，
五花坐山停住势，退步按掌气还原，
此为昭阳第一路，少林威名四海传！

一、少林昭阳拳第一路练习法：

（1）预备：

面向南立正，左脚向东迈开半步，两脚间宽度与肩同，双手握拳曲肘护腰。两拳变掌下按，同时两足踵向下顿，气沉丹田，然后两手握拳曲肘上提护腰，两眼向前平视（如图79）。

要点：握拳曲肘时吸气，下按时呼气，抱拳时又将吸气于腹部，名曰中气宜领，占在中央。

（2）五花坐山架：

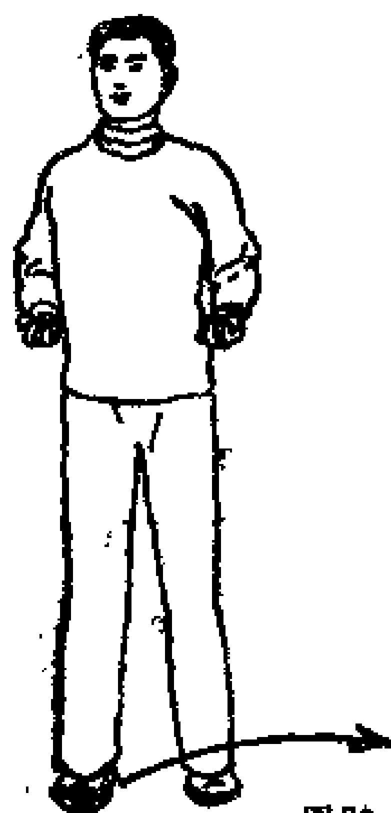


图79

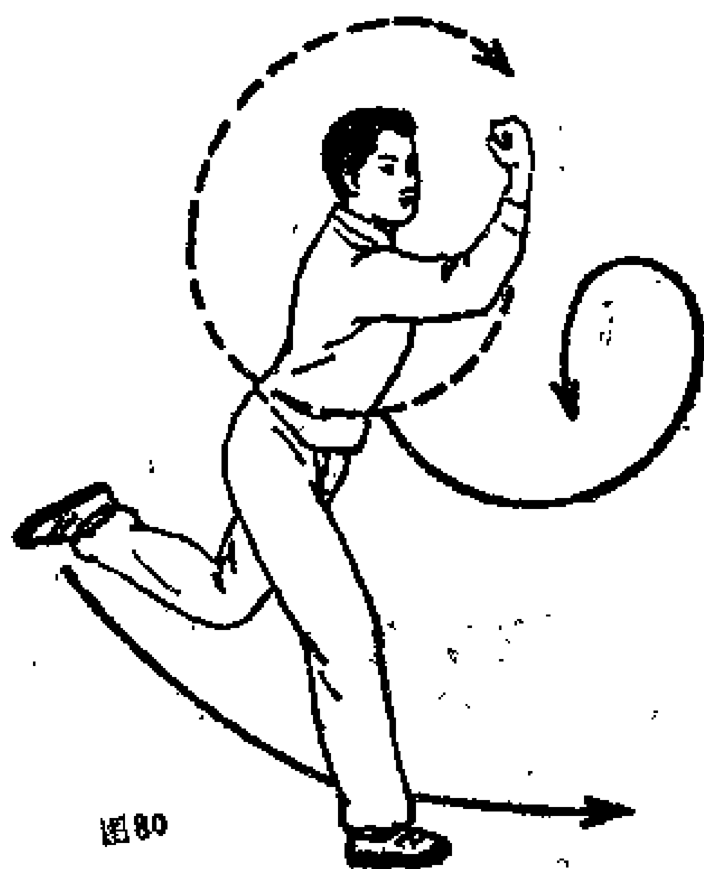


图80

身向东转，右脚向东跃一步，左脚在右脚未落地时也急向东跳一步，同时右臂握拳以肩关节为轴向左向上环摆，左臂以肩为轴向上向右巡环（如图80）。上动不停，右脚落地，左脚随之落在右脚左侧，同时右臂以肩为轴向下经身前向右向上画弧，左臂向上经头上向右向下画弧。先左后右，交替划圆弧。左拳划一圈后，向下栽于左膝上，右拳划圆圈后向上抖腕架于头上方，眼在抖腕时猛摆向东注视，同时两腿蹲成马步（如图81）。

要点：两臂要交替划弧，左上右下，先左臂后向上向里，右臂同时向下向外，左臂向下向左时右臂向上向内，如两手交替向胸前扒下。眼追随右手，右臂抖腕时眼神向左“东方”平视。

（3）阳手掠面阴手横击掌：

身转向西右足稍前移成右弓步，同时右手手心向上，向西向上平掠，左掌按下落至腰际（如图82）。

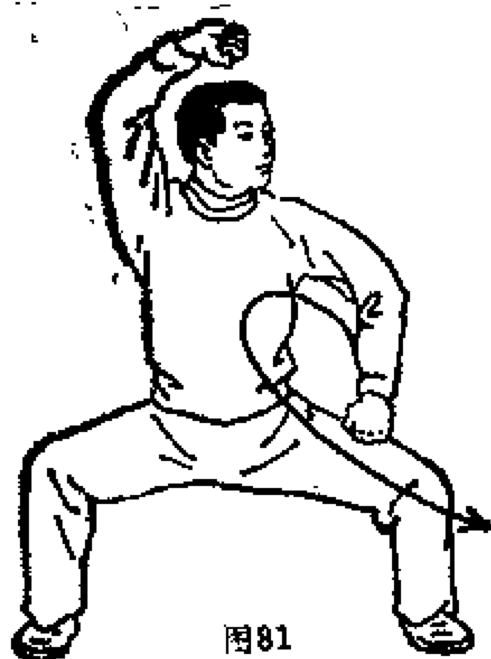

图81


图82

上动不停，左手向前下方仰手抓握，同时左脚尖外撇向前东一腿，离地8寸。右手收回至左小臂上向阴掌平切，同时左腿落于右脚前左脚尖外撇，左膝半曲，右腿半曲，右踵提起右脚掌着地成叉步，目视右掌（如图83、84）。

要点：左足蹬踢与左手前抓右手护左腋要同时完成，左脚前

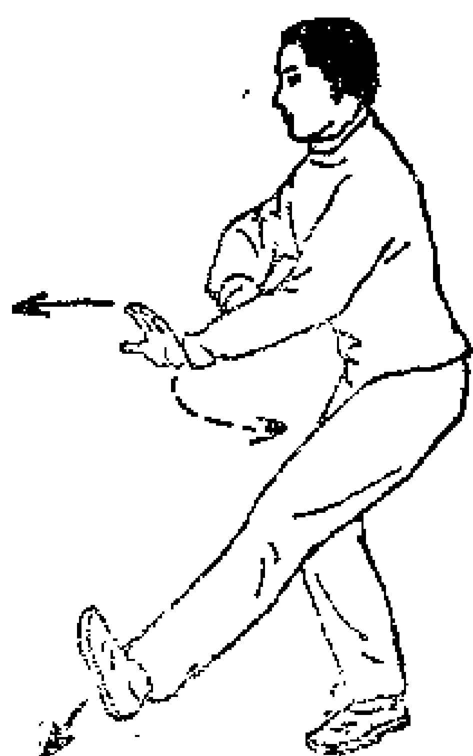


图83



图84

落与右掌前切要同时完成。此时正面向南，右肩向西，头转向西方。

（4）双穿掌：

两手向前上方挽分，左手向左向下向上，右手向右向下向上各划一小圆弧，从腰间向前穿出，同时右腿向前一步，成面向西方之右弓步，两掌穿出高于眼平，手心向上，目视两手，后腿蹬直（如图85）。

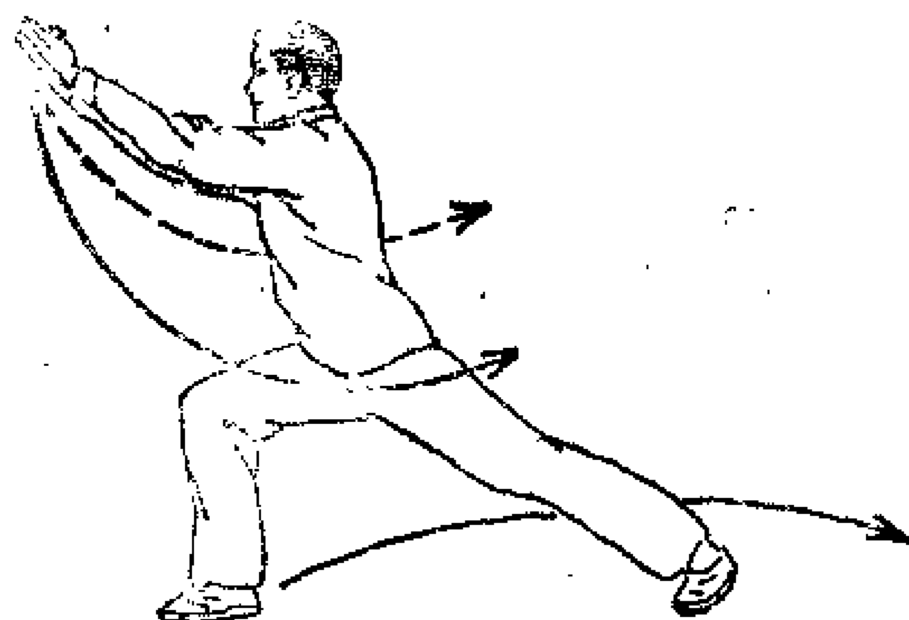


图85

要点：双手腕花时右脚提起，双掌穿与右腿前落成弓步同时完成。

（5）猛虎坐洞：

重心后移，右腿向后一步，右脚落在左脚后面，左脚提踵成左虚步，同时两掌掌心向下向后猛按，目视右掌，右腿曲膝半蹲，左脚半曲两膝靠扰（如图86）。

要点：两掌后击与右腿退一步要同时完成，身体要猛然下蹲。

（6）歇步单切掌：

身从右向后转向东，同时右腿提起向左腿后插，左手手心向上向前抓，右手手心贴于左腕上，目视前下方（如图87）。上动

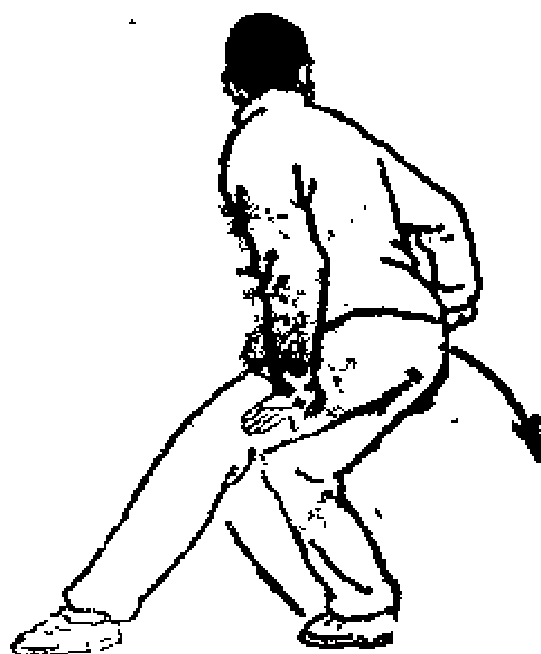


图86



图87

不停，右掌贴左腕向前下方横切，左掌变拳，屈肘收至腰际，同时右脚落至左脚后成歇步，目视右掌（如图88）。

要点：两动作之间不停顿，要连贯协调，抓握切掌与右腿后退下落成歇步要同时完成。此时正面向东方。

（7）恨脚海底炮：

重心上升右腿提起向左脚旁下躲恨脚，同时，右手握拳上抛

至胸部后随右脚下躲猛力下砸于左掌上，左掌心向上，包托右拳，右拳心向上，两腿全蹲，上身挺直，目前视（如图89）。

要点：恨脚与砸拳同时完成，震脚时身转向南，上身挺起，不要向前低探。

（8）金鸡独立打虎势：



88

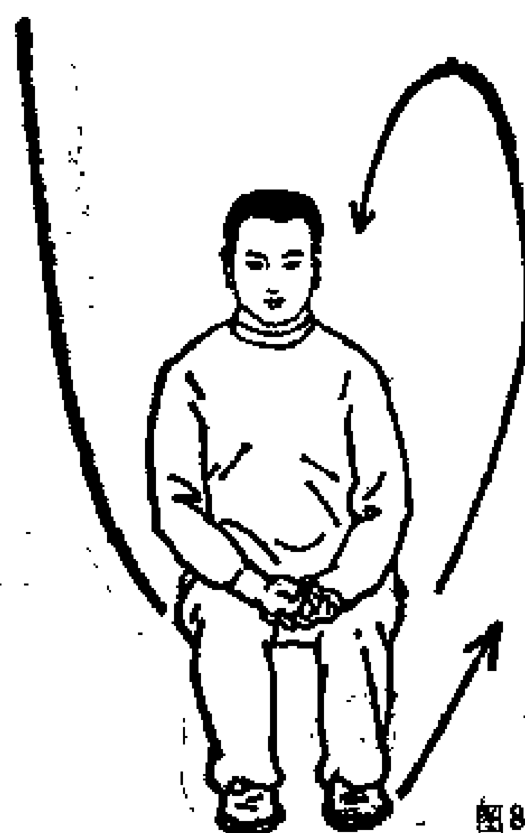


图89

右腿伸直重心上升，左腿屈膝高提成独立提膝平衡，同时左手握拳向左向上向下划弧栽于左膝上，右臂以肩关节为轴在左臂开始向上画圆时向右向上向下向头上划弧。至头上方时抖腕于头上方，眼在右手抖腕时猛然向左摆头，向东平视（如图90）。

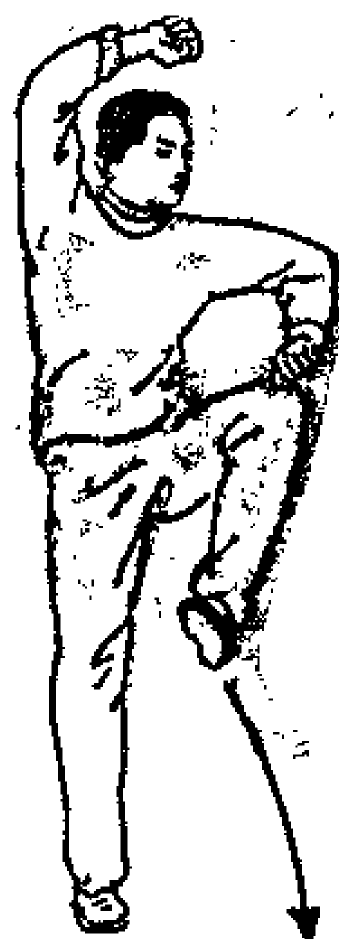


图90

要点：两臂划弧时左向上右向下一前一后交替。目随视右手，抖腕时猛然向东远视，抖腕，摆头，提膝架栽拳要同时完成。

（9）金刚捣臼：

身转向正东方，左脚前落，

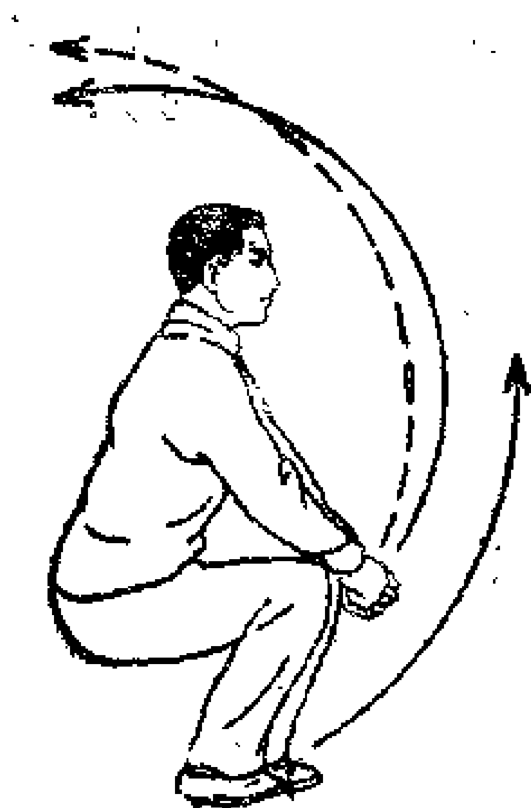


图91

右脚向左脚旁下躲，右拳下砸于左掌上，两腿全蹲，上身挺直，目前视（如图91）。

要点：同震脚海底炮，不过先落左脚。

（10）燕子飞：

两手以肩关节为轴向外向后斜引，同时右腿挺立支撑，身向后平仰，左脚面绷平，向前平点，面向上，左腿伸直，两手引于头后上方（如图92）。

要点：仰身时两手向右上方斜引，手心向上，引身仰身与踢左腿要同时完成。

（11）顺手推碑：

上动不停，身向右下扭转成面向下，左脚在身后落地成右前弓步，同时两手向下向上，挽小花至腰两边时向前推出，掌心相对，高与肩齐（如图93）。

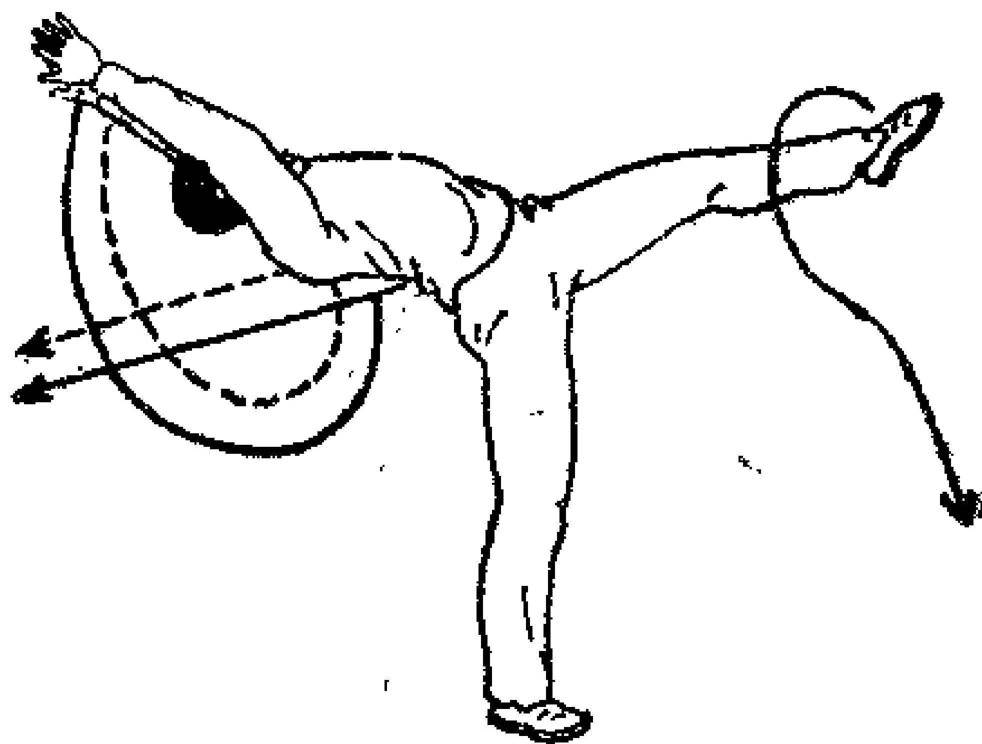
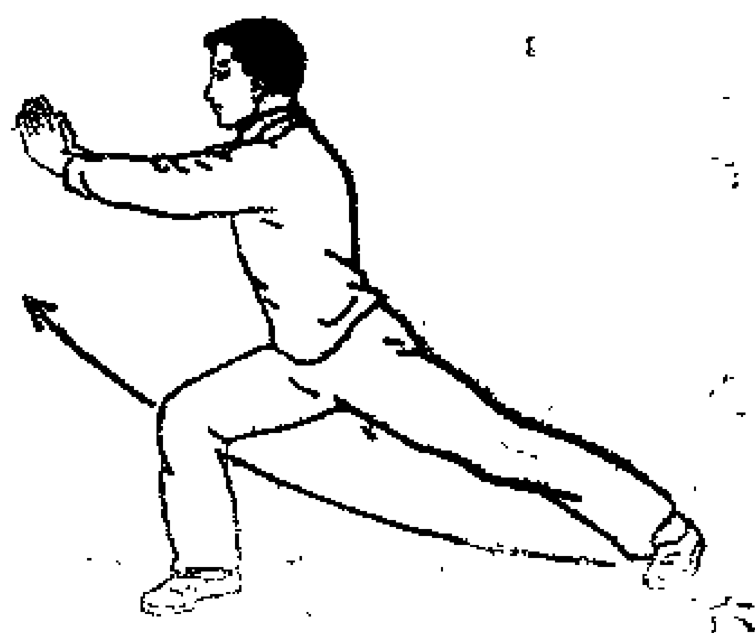


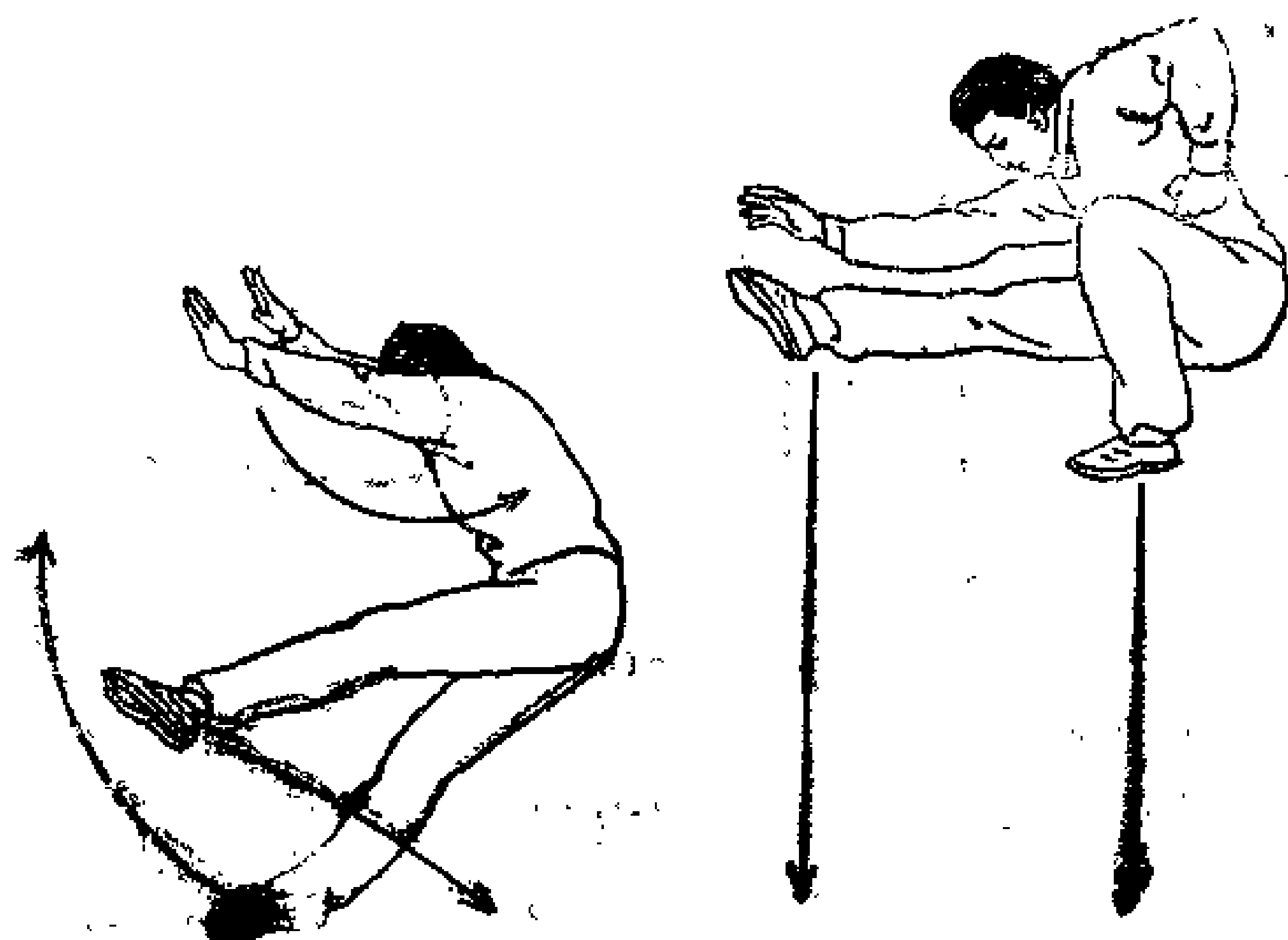
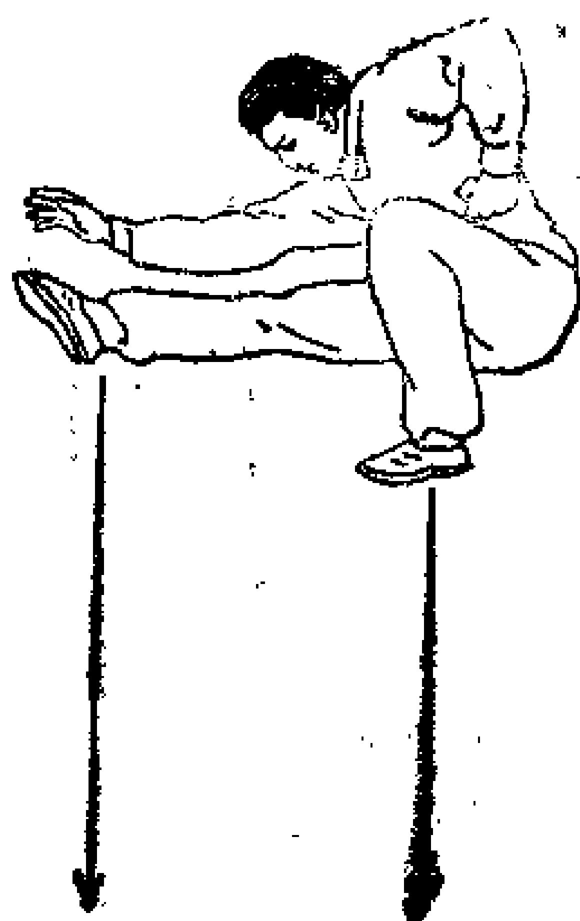
图92

要点：此动与上一动中间不停，燕飞型仰身踢腿后立即转身，两手屈肘护腰后左脚落地，双掌推出时挺胸成弓步双推掌，目视双掌。


图93

（12）鹞子钻天：

左手上领，右掌上撩，以左手击拍右手背，同时左腿上摆，右腿蹬地跳起向前上方摆踢，右手在额前迎击右脚，左臂曲肘，左手握拳护腰，左腿在右脚击响时曲膝，目前视（如图94、95）。



图94

要点：此是二起脚，起跳时向上摆臂和蹬地要配合协调，左腿上踢未落即上右腿踢，右腿踢上时左腿曲膝护裆，击响要在空中完成。

（13）独立海底捞月：

双脚落地左脚在前，右掌变拳向前向下冲打，同时左手心向上以腹前握抓变拳向后收提，屈肘护腰，左腿屈膝提起。此时正面向南头向西，目视右拳，成右腿独立步（如图96）。

要点：左手向后捡抓与转身落左脚同时完成，右拳下栽打与右脚跺地两腿屈膝下蹲同时完成，目视右拳（如图97）。



图96



图97

（14）挽手冲天炮：

重心上升，左拳上抬，右拳从左小臂内向上冲打，同时左臂下压，左拳靠于右肘内侧，右脚跺根脚，右拳高与眉齐，拳心向里，面向东方，目视右拳（如图98）。

（15）连三锤：

左拳变掌向前拦抓，左脚向前一步成面向东方之左弓步。同时右拳先屈肘护腰，然后以腰部向前冲打，右拳收回时向前冲打，右拳收回时左拳从腰际向前冲打，左拳收回时右拳再向前冲打，共冲三锤，“右拳两冲，左拳一冲”。步型不变，目视击打之拳（如图99）。

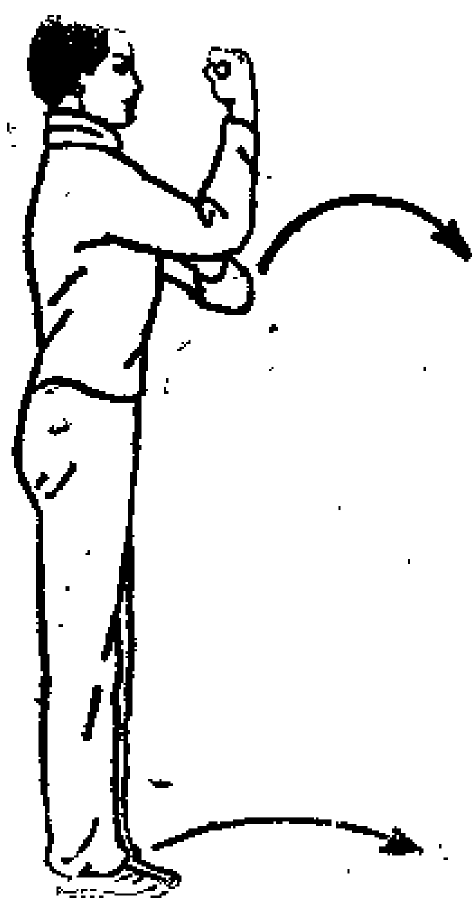
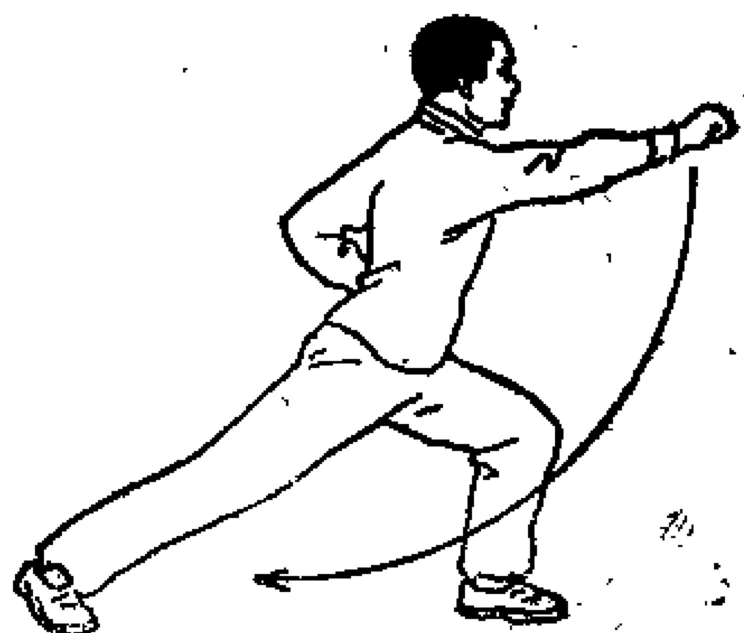


图98



99

要点：左拳回收护腰与左腿上一步要同时完成。两拳一冲一收要同时完成，“右拳冲左拳收，左拳冲右拳收”。三锤冲打速度要快，争取一秒钟内打三拳。

（16）鹞子钻林劈心锤：

①左腿全蹲身向南转成仆步，同时右臂曲肘自胸前向下向后下顶，目向西视，左拳护腰（如图100）。②上动不停，重心移向右腿，身体上升成右弓步，同时右臂上架，左拳从腰际向前出

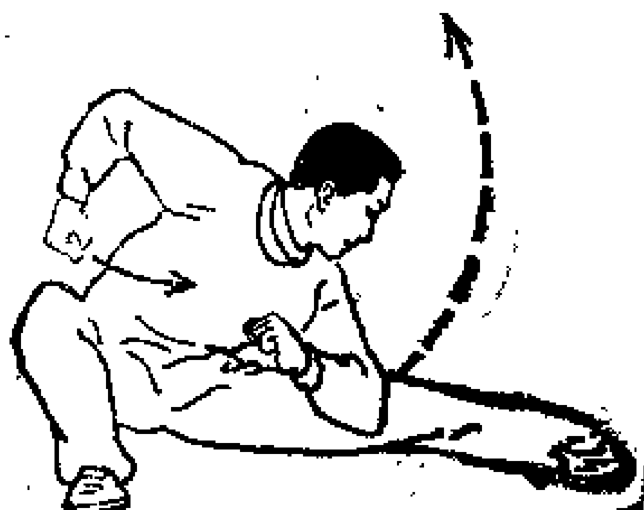


图100

击，成正面向西之右弓步。面视左拳（如图101）

要点：右肘从面前向下向右要同转身左腿全蹲成扑步同时完成，右臂上架要与左拳冲打同时完成。成仆步时身要向上，然后向上架臂时成右弓步。两分解动作之间不停。



图101

（17）跳步切金断玉：

①两脚用力蹬地，身体腾起，同时右臂以肩关节为轴向后上向前划圆弧抡劈，左手向前向下搂挂（如图102）。目前视。



图102

②上动不停，右脚在空中向后，左脚向前，落下成仆步，右腿屈膝全降，左腿扑平，同时右臂伸直，右掌向左脚旁劈下，左拳向后附于右腋。目视右掌，正面向北，头转向西（如图103—104）。

要点：两分解动作之间不能停顿，一气呵成。起跳和抡臂要同时完成，空中换步和下落成仆步与右掌劈下要配合协调。

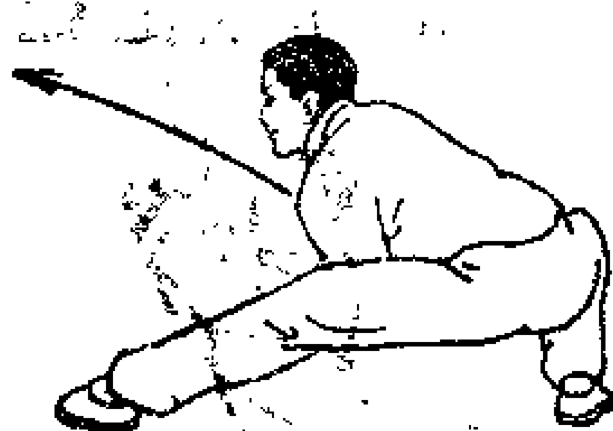


图103

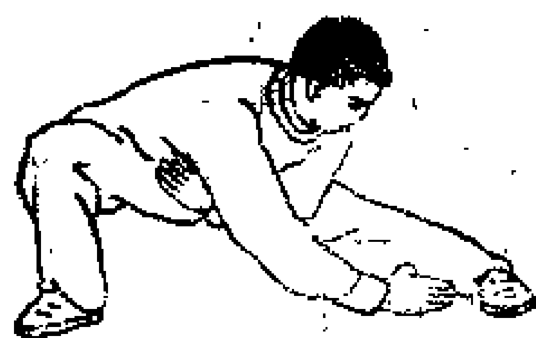
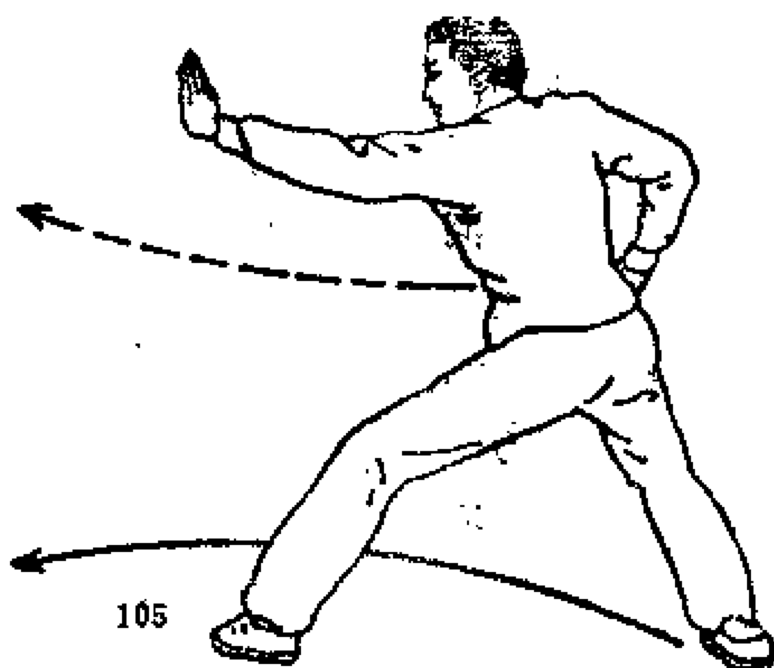


图104

（18）掳手马步劈心捶：

两腿力重心上升，右掌变拳收回护腰，左手向前外抓掳（如图105）。目视左手。上动不停，右腿向前一大步，身转向南，左手在上右步同时向后抓，右拳从腰际向前冲打，左拳抓回后，架于头上方，右拳高与肩平，目视右拳。左脚稍向右脚滑动。成马步（如图106）。



105

要点：左手一拦即向后上架，与上右步冲右拳成马步要同时完成，动作要练贯协调。此步法为滑步，即上右步时上一大步，左右步



图106

未落稳时左脚跟着向前滑半步，以配右拳之冲击力，下面赶马三拳之滑步与此相同。

（19）童子拜佛：

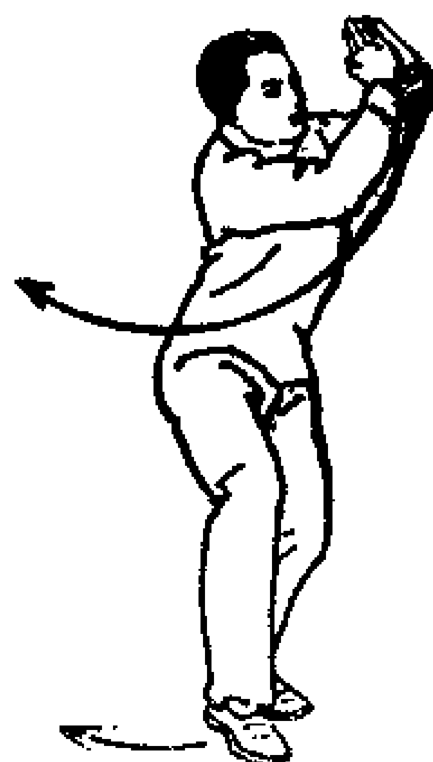


图107

身向左转，右腿移南，落于面前成虚步，同时两臂屈肘，两掌在头左上方拍击，身稍向右倾斜，目视两手，两手合十成拜佛动作（如图107）。正面向南。

要点：移步向身前与两手合击要同时完成。左手向下向左后迎右手击，以右手向左击为主。击拍要迅速、准确、响亮。

（20）赶马三拳：

右手向右前方一拦搂，右腿向右上一步，左手变拳护腰（如图108）。上动不停右手回抓上架，左拳向前冲击，同时左脚向西上一大步，身转向北，右脚滑进半步成马步冲拳。右拳架于头上方，左拳与肩平。目视左拳，头向西方（如图109）。

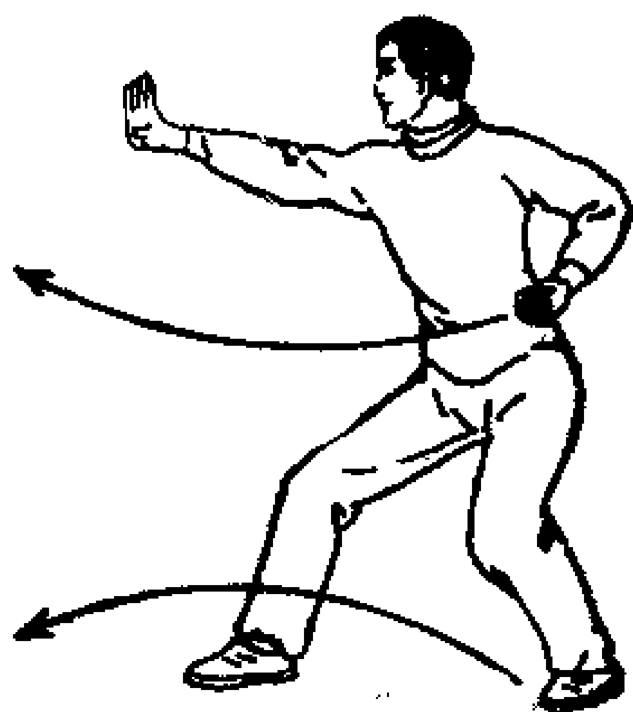
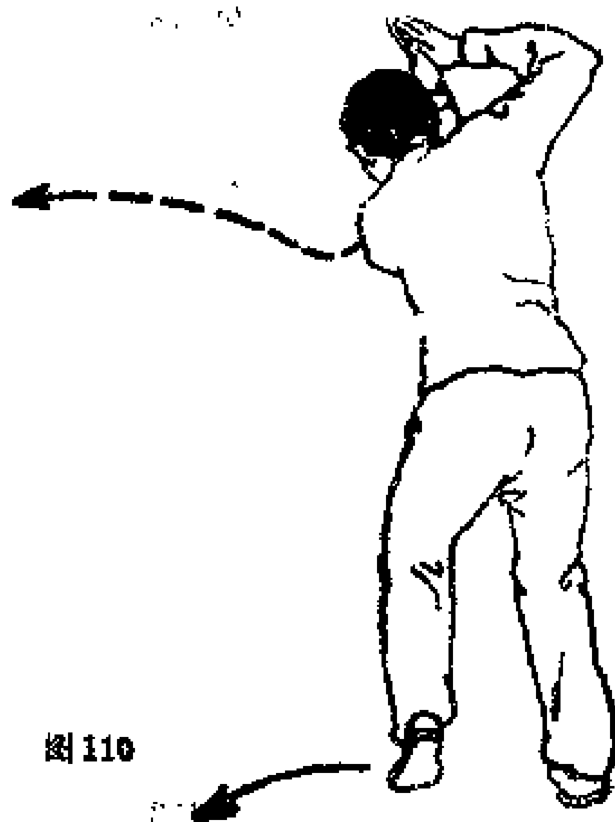


图108



图109

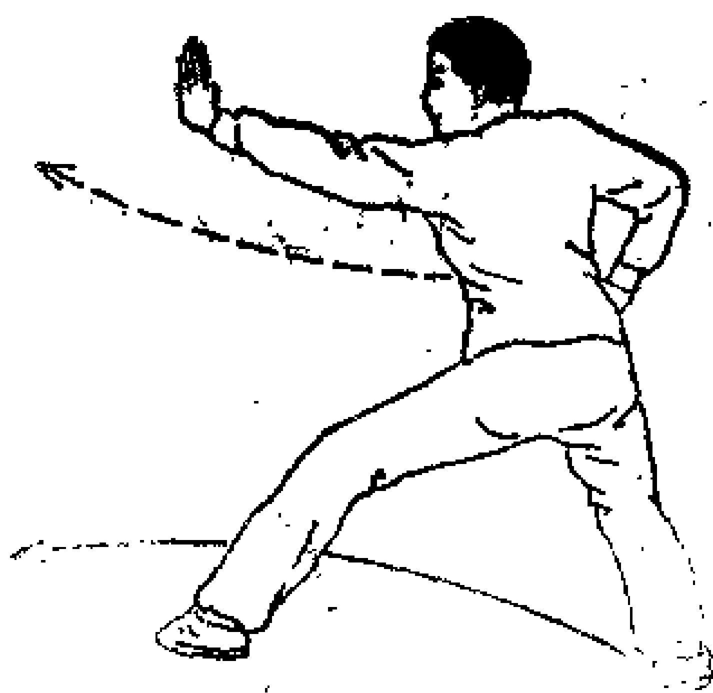
要点：同19，捞手与上步冲拳要配合协调，上步冲拳与转身右拳上架要同时完成。捞手突发劈心锤之动作要领与19同。


图110

（21）童子拜佛：

两手在右上方合击，身稍向右转，左腿转向身前，成虚步，身稍向左倾斜，目视双掌，两肘左低右高（如图110）。

要点：击响要准确响亮，移步成虚步与合掌击响要同时完成。


图111

（22）赶马三拳：

左手向西前捞，左脚移向西上一步目视左手，右手变拳护腰（如图111）。上动不停，右腿向前一大步，身转向南，同时左拳上架，右拳向前击打，左脚滑进半步成马步架冲拳，目视右拳（如图112）。头向西。

要点：捞手突发劈心锤之动作要领。同19。

（23）翻身摸鱼：

左拳收回腰际，右拳变掌向后向下猛击，同时右腿退向后一步，身向右向后转，正面向北。右脚落下，左腿全蹲成扑步，右掌砍至右脚前右上方，目视左掌，身向右前倾斜（如图113）。

要点：右腿提起向后扑步与右掌下砍要同时完成，身随步

转，由高转低要协调。

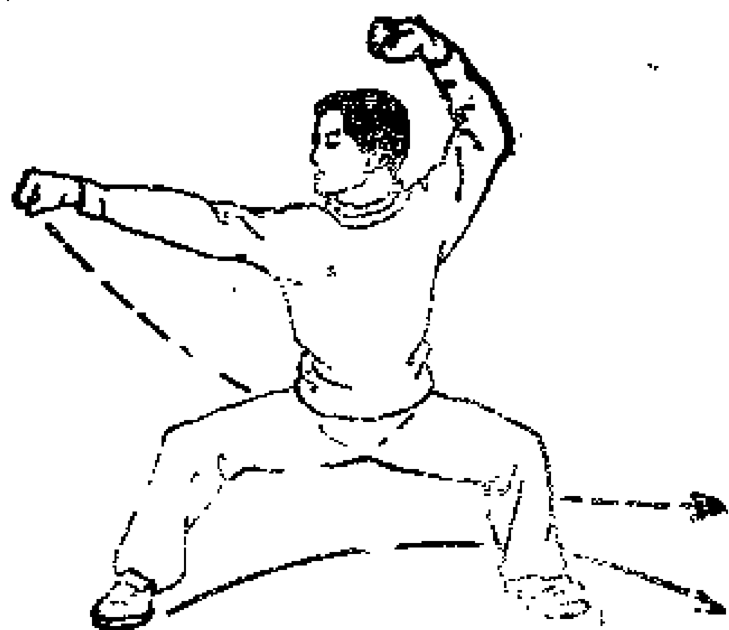


图112

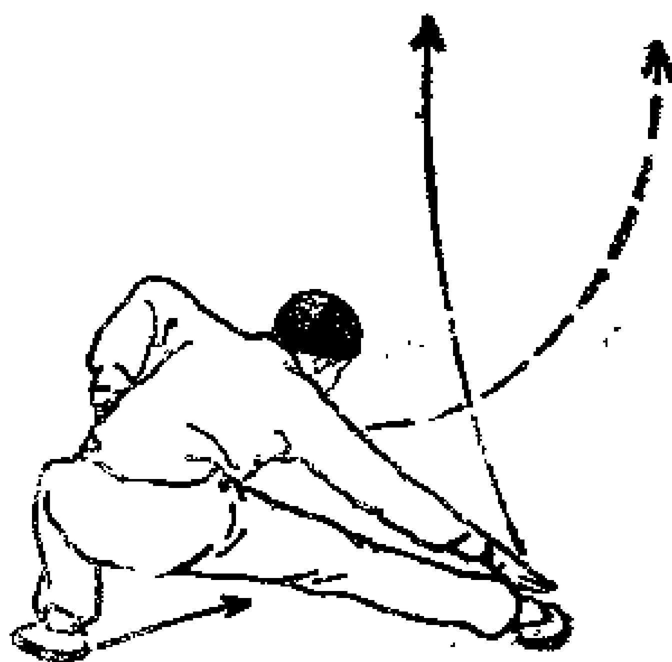


图113

（24）双手捧月：

身上升右转，右腿支撑，左腿屈膝高提，同时两手以肩关节为轴向下向外向上划圆弧上钳击，如捧盘状，目视两掌，正面向南（如图114）。

要点：借摸砍之势，右掌继续向南向西上划弧，左拳变掌向上钳击，左腿提起身转向南，同时完成。两掌至头上方时有一抖腕动作。

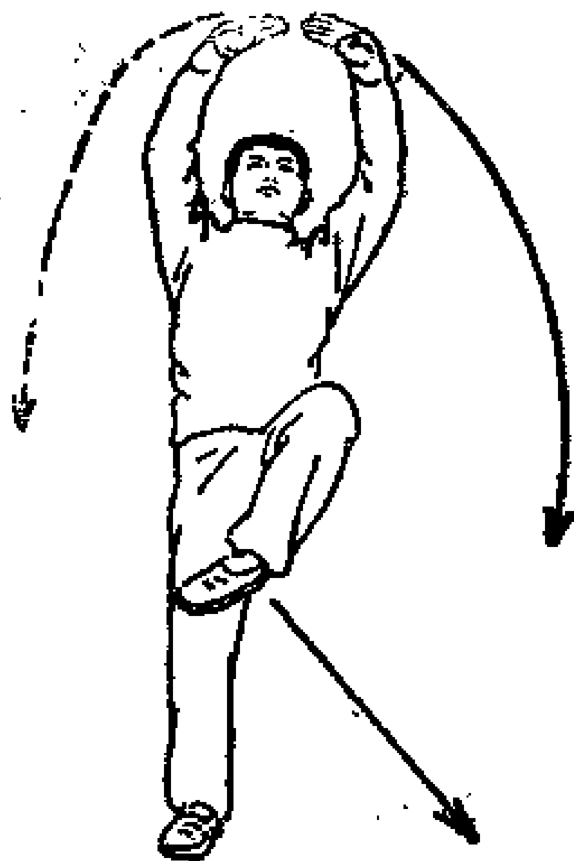


图114

（25）三盘落地：

左脚向左落下成马步，同时两掌向下经两腿外侧向身后掸击，目视左掌（如图115）。

要点：双掌后摔时，要轻擦两腿，要掸响，力贯指梢，下分摔与成马步要同时完成。



图115

（26）双手托天：

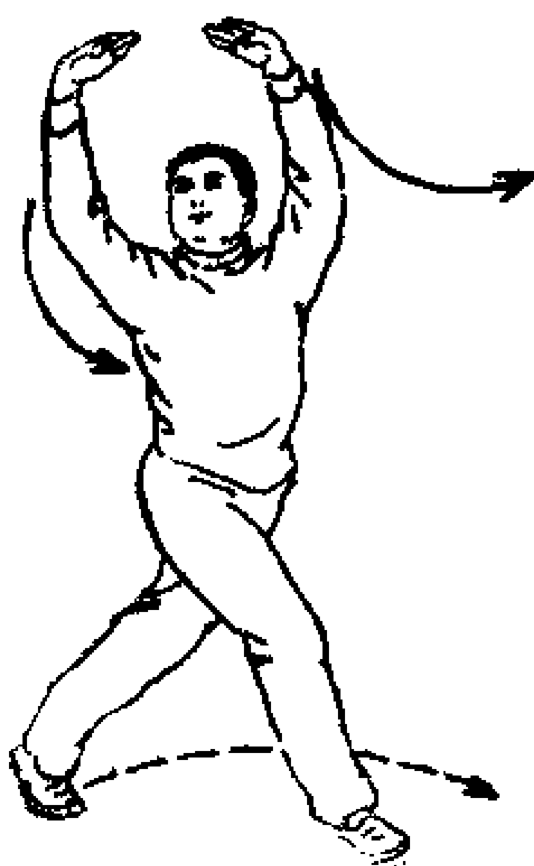


图116

两掌向上至头上方抖腕上托，两臂微屈，掌心向上，右膝半屈，脚尖外撇，同时左腿经右腿后向右斜插，左脚掌点地，提踵，成偷步。抖腕托天时头猛向右摆，目上视双掌（如图116）。

要点：双拳上托与左腿后插要同时完成，抖腕与摆头要同时完成，动作要协调。

（27）掳手剪心锤：

左手向左前掳，左脚向东上一步，右掌变拳收回护腰（如图117）。上动不停，左手掳回握拳护腰，右拳向前冲打，同时右脚上步在左脚内侧恨脚跺地同时两腿伸直成并步冲拳，正面向东，目视右拳，高与胸平（如图118）。

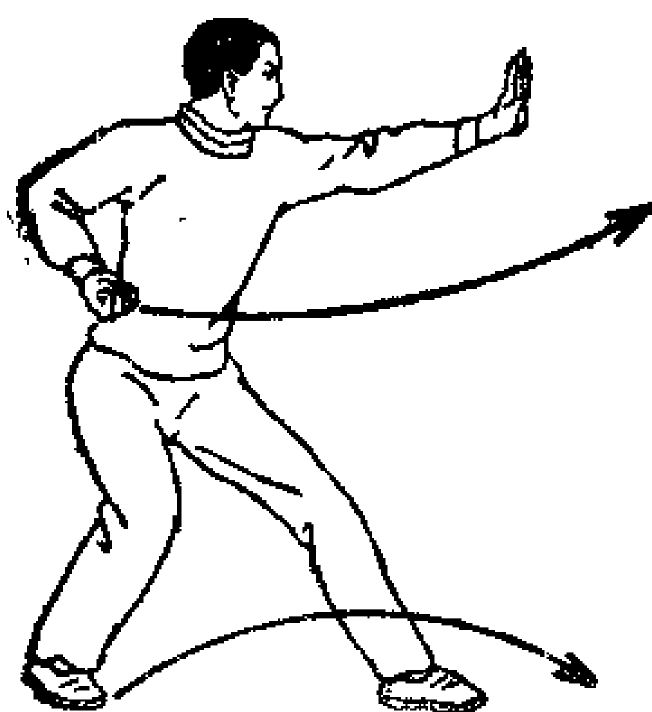


图117

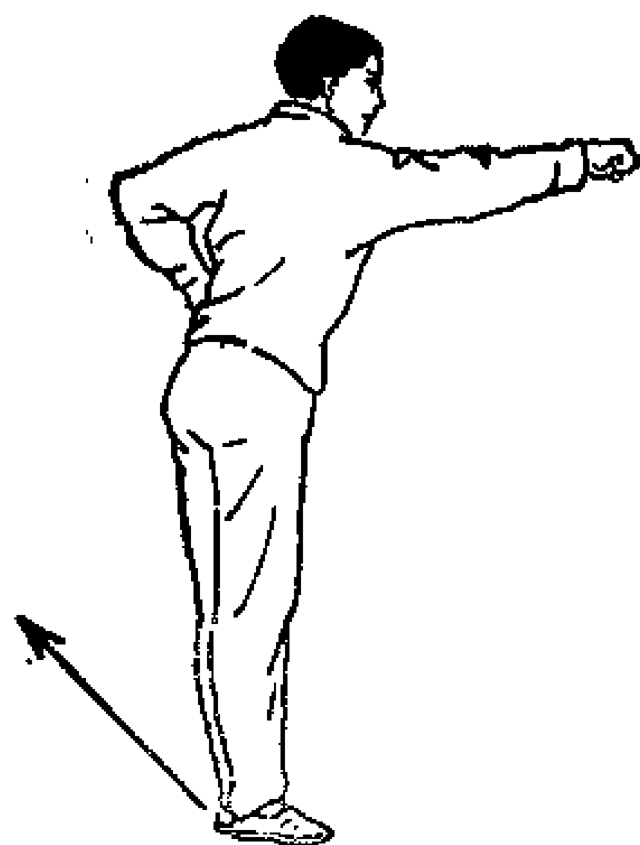


图118

要点：两动作之间不可停顿，要连贯协调。左手回收右拳前冲与右脚根脚要同时完成。

（28）蝎子卷尾：

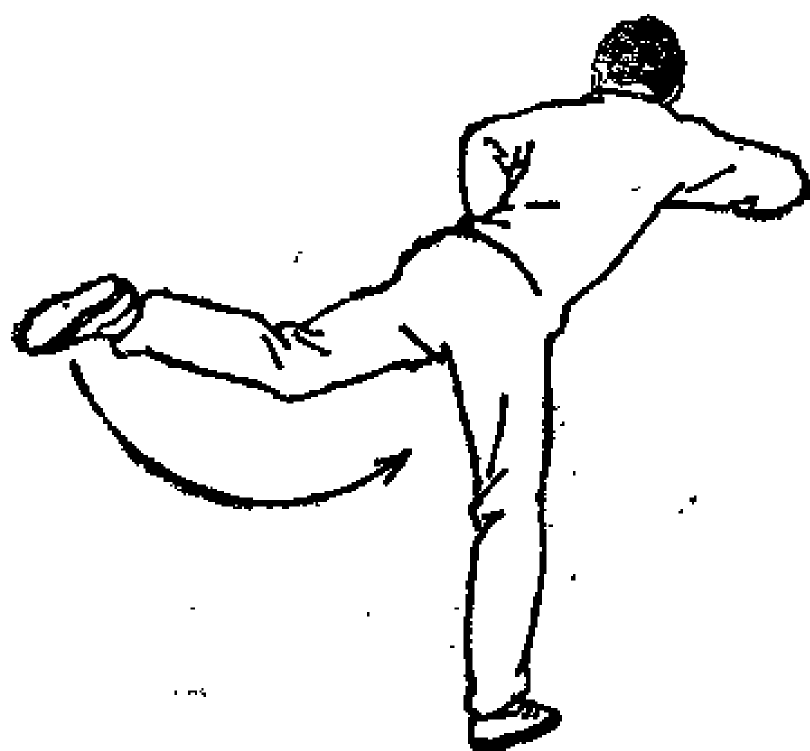


图119

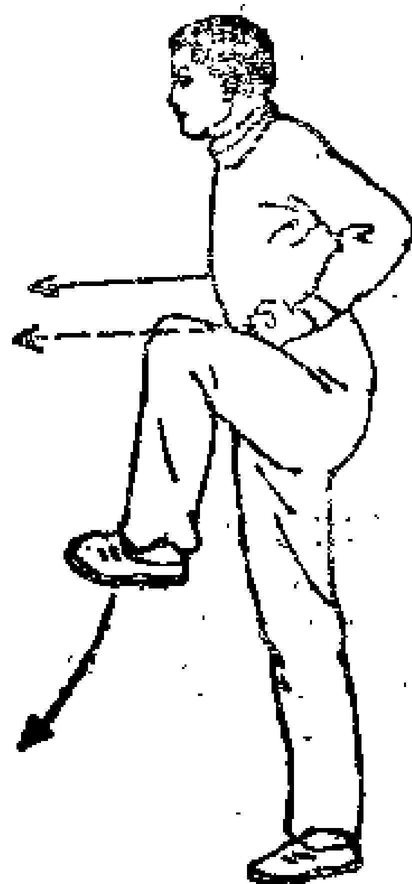


图120

左脚向后上挂向外屈膝缠绕，身稍前伏，身随缠绕由左后转（如图119）。上动不停，在身转向西时右拳收回护腰，左拳仍护腰，左脚继续向下向内向上勾提，左脚高提右腿独立，支撑，成独立步，目向前平视，正面向西（如图120）。

要点：左脚是以胯、膝关节为轴，向右向外向下划圆圈，如缠绕敌方之腿，转至下方时屈膝向上勾提，左脚向上向外缠时身同时乘势转向西。左脚勾提护裆，支撑腿要稳

（29）连三锤：

左腿向前落下，成面西左弓步，右拳与左拳交替连打三锤，目视击打方向（如图121）。



图121

要点：此动作与十六连三锤完全一致，不过第十六动作是向东击打，此是向西击打。

（30）二起飞脚：

右脚向前上半步，两手上撩，左脚向上踢，在左脚未落时急起右腿向上踢，同时左手变拳屈肘护腰，右手在额前迎击右脚面。目前视（如图122）。

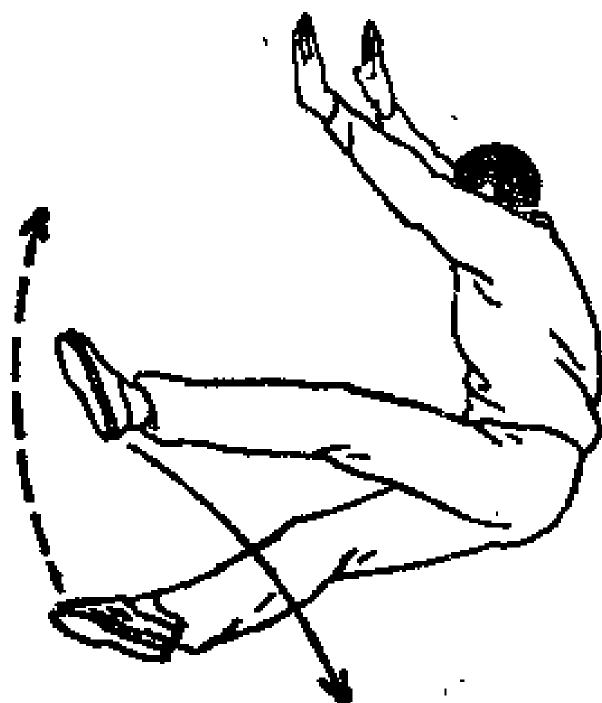


图122

要点：此与第十二动作鹞子钻天一样，起跳时要提气，含胸拔顶配合。

（31）回头望月：

左脚先落地，右腿随之在身前落地（如图123），右腿屈膝成面西之右弓步，同时左臂以肩为轴经身前向上经头上向左向后向下划圆弧，右臂以肩关节为轴向下向前向上划弧，抖腕停于头右上方成亮掌，左掌按于左腿上侧，目随视右掌，抖腕时猛向后摆头，目视后上方，如回头望月（如图124）。

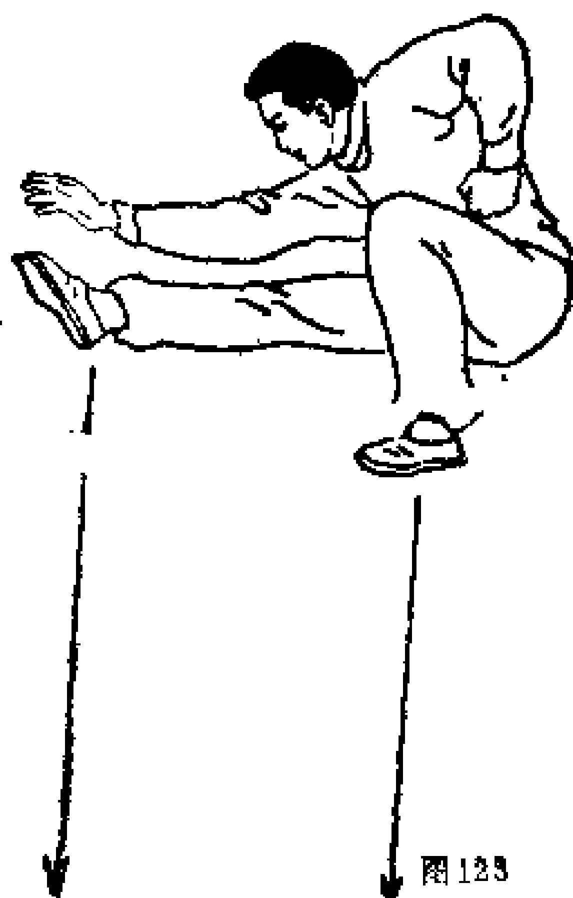


图123

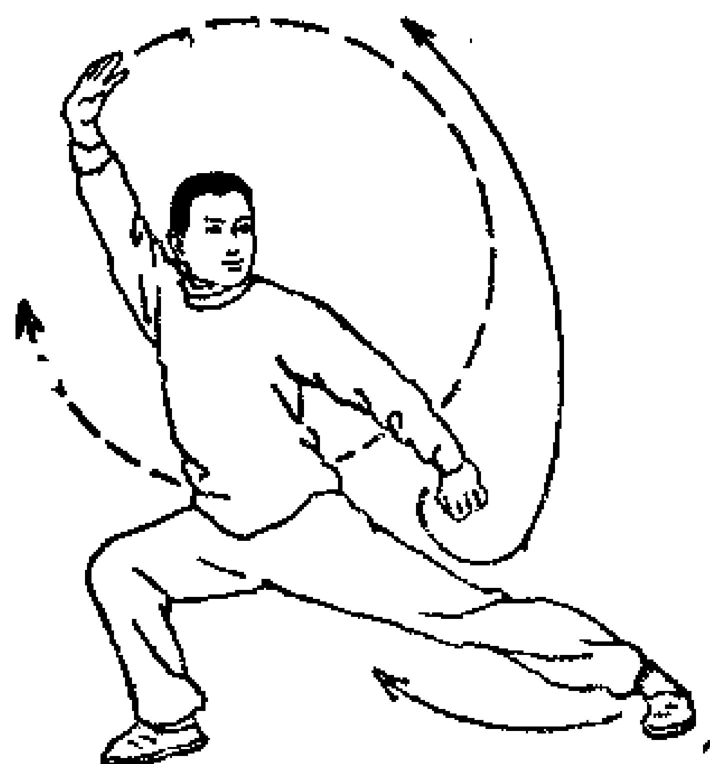


图124

要点：此是回环亮掌动作，二起脚落地后，左掌向上穿，右掌向上摆，两掌左上右下在体前交叉摆动划弧。成弓步与抖腕，按掌，摆头同时完成。

（32）海花卧枕：

两掌握拳，右臂以肩关节为轴，直臂向下，经体前向左向上再向右向下划弧，右脚微抬落下脚尖外撇，左拳先收至裆前与右臂交叉，在右拳经左肩向上划弧时向左向上直臂以肩为轴划弧，

身体微向右转，同时提左脚向西上步（如图125）。上动不停，右臂自身前向下经身右侧向后向上划弧，同时身转向北，左拳经头上方继续向前向下划弧，右拳划至头上方，左拳划至挡前，目向前视（如图126）。上动不停，左脚前落，成左前弓步，同时

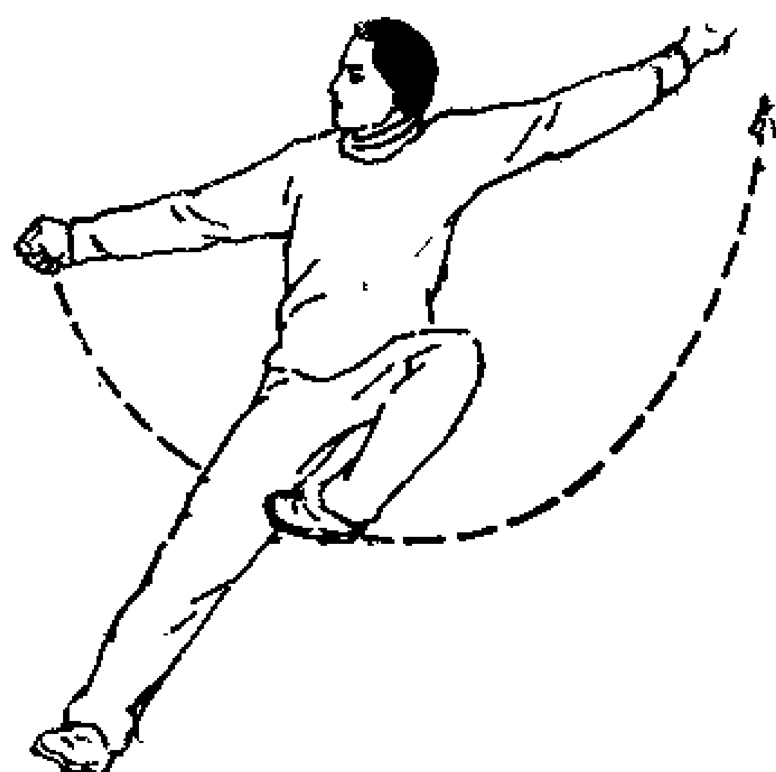


图125



图126

左臂曲肘上抱，右拳自面前经左臂内向下冲击，右拳停于挡前，拳心向里，左拳停于左耳下，左肘贴左胸，目向右上方（东方）注视（如图127 128）。

要点：分解动作之间不可停顿，右拳是划两个圆弧，未转体时在体前逆时针方向，转体后也是逆时针方

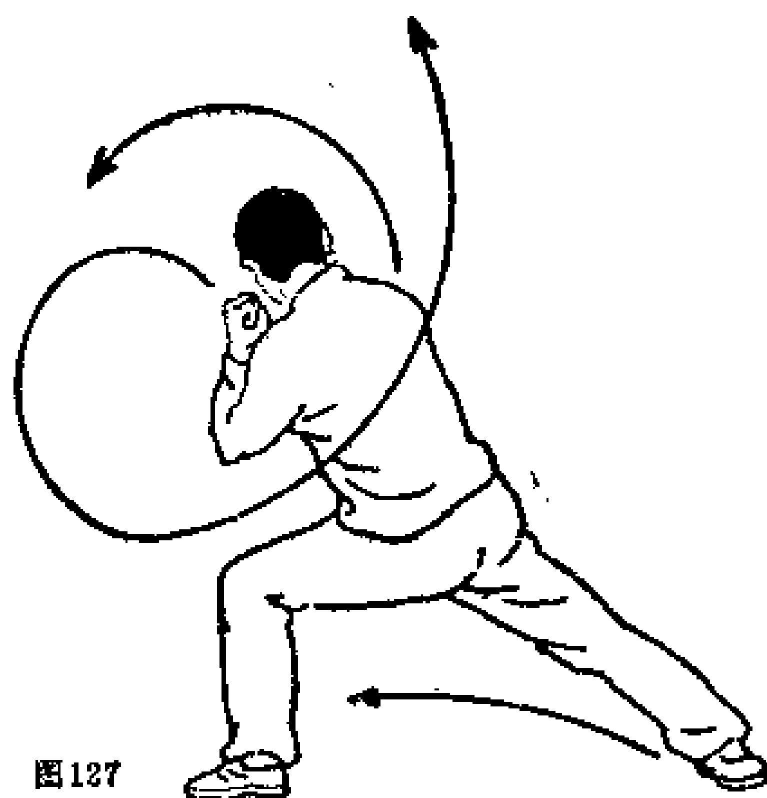


图127

向划弧，左右拳配合要协调。

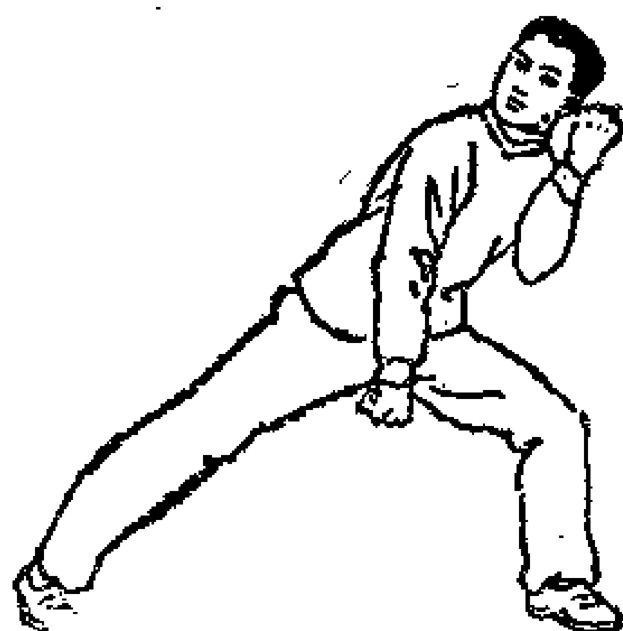


图128

（33）旋风脚：

右脚向西上前一步，身左转，面向南，同时两臂向前向下，经体前向左右身后上抡摆，重心移向右脚，右膝微屈，准备跳起（如图129）。上动不停，两臂向左后上方继续抡摆，同时向左后上方甩腰，左腿向左后上方摆起，身向左右上方旋转，重心上升，右脚蹬地跳起，身体乘旋转之势，右腿在空中继续向头前作里合摆动，左手在额前迎击右脚掌（如图130）。

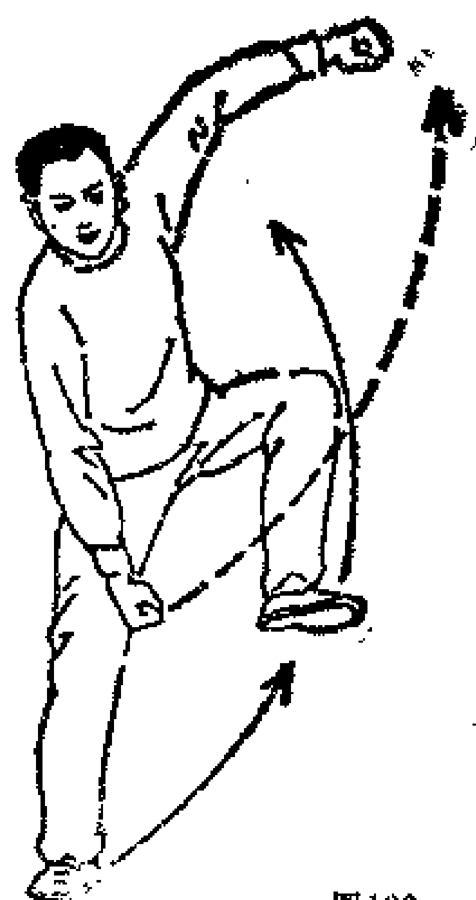


图129

要点：两分解动作之间不可停顿，屈膝要猛，甩腰要有力，以手带肩，以肩带腰，以腰带胯旋转，抡劈，拧腰，蹬地之力配合协调，面南抡臂跳起，旋转一周后仍面向南落地。击响要在空中完成，击拍要准确、响亮。

（34）猛虎出洞：

上动不停，左脚落地后蹬直，右脚落地后屈膝成正西方之右弓步。同时两掌握拳从腰际向头上方猛力钳击，停于头右上方，身向右倾斜，目视两拳。两肘微屈（如图131）。此势身向南方面向西斜。

要点：此势钳击时要先屈肘把两拳收入两乳前，然后以肩膀及腰腿之力抖击。抖前身稍下蹲，抖出后成弓步。两掌经两耳侧再向头上方钳击。

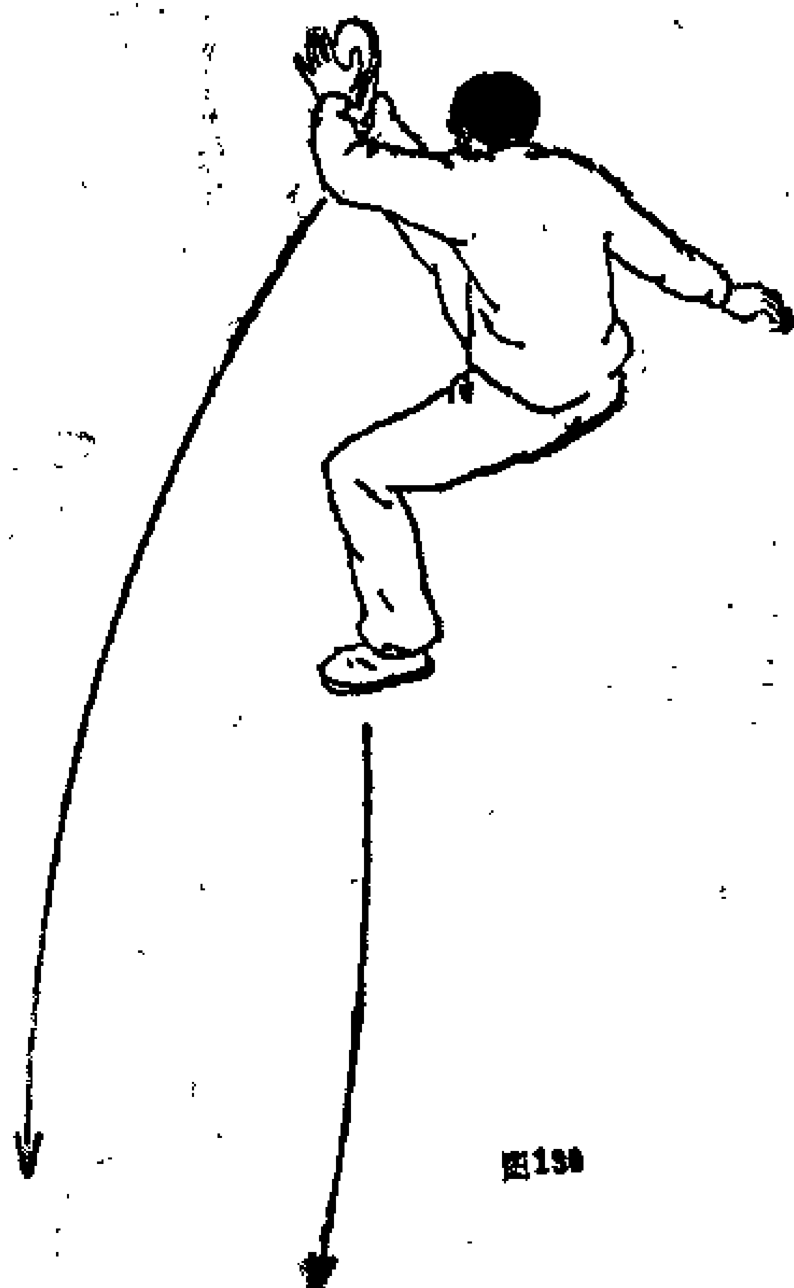


图130



图131

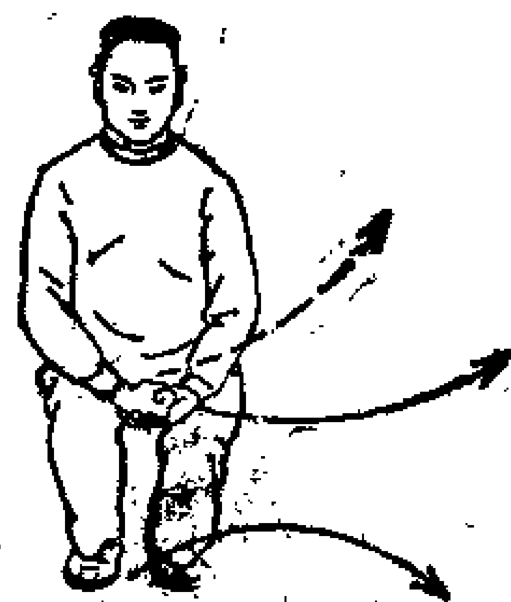


图132

（35）恨脚海底炮：

重心移向左脚，右脚向左脚内侧恨脚踩地，两腿随恨脚全蹲。同时右拳经面前屈肘向下劈砸，左手心向上接右拳背，两手停于裆前（如图132）。

此势正面向南方，动作要领与第七动作恨脚海底炮相同。

（36）跳步五花坐山架：

重心上升左脚蹬地，右脚经左腿前向东跳一大步，同时右拳向右经面前向左向下抡摆，左拳以肩关节为轴向左向上向右抡摆，右脚落地左脚向东上一步，目随视右拳，正面向南（如图133）。上动不停，左脚在右脚东一步落地，右臂握拳继续向右上方划弧抡摆，至头上方时，抖腕成马步架拳。同时，左拳继续向右向下划弧，栽拳于左膝上，拳面向下，拳心向后，目随视右拳，抖腕时猛摆向东，向左平视，两腿屈膝成马步（如图134）。

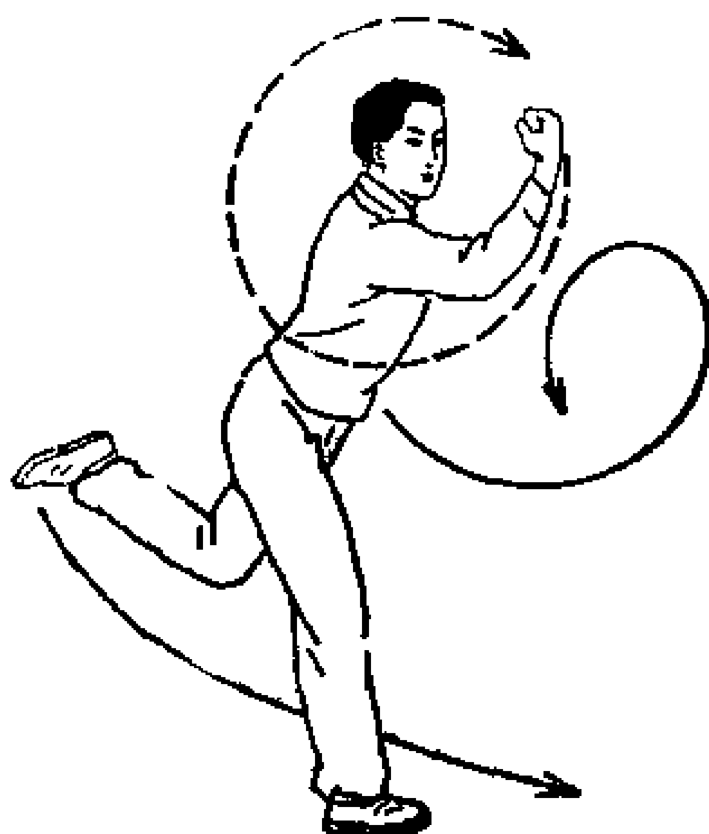


图133

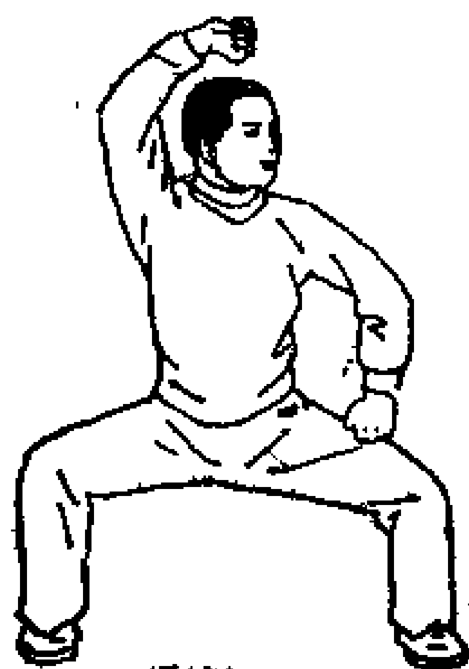


图134

要点：两分解动作之间不能停顿，右拳先划弧左拳紧随，右拳向上向里时，左拳向下向左外，右拳经身前向下时左拳经左侧向上，右拳向右向上时左拳向里经面前向下，各在面前以肩关节为轴划圆圈，左拳

顺时针方向，右拳逆时针方向。与趣势五花坐山动作要领一样。

（37）退步按掌收势：

右脚向右后方退一步，两拳变掌向后经身侧向后甩，然后向上向前经面前向下按于体侧，同时左脚向后退一步，左脚与右脚并拢成立正姿势，头向左平视。然后掌下垂，中指贴裤缝，头向前平视。

（二）少林八步连环拳

1、八步连环拳拳谱：

当头炮猛撞双拳， 连环势左右击掌，
封喉势截手锁喉， 窝心脚直踹心窝，
硬拉弓马步侧击， 连珠炮急打三拳，
倒骑龙回身便走， 披身锤翻身劈砸，
开弓势四平架打， 沉香势推倒泰山，
弹腿势惊破敌胆， 擒拿势捉将擒王，
射箭势旁冲侧打， 斜飞势挨傍挤靠，
起飞脚直踢下额， 拽横拳单风贯耳，
抛兜拳黑虎掏心， 悬脚势金鸡独立，
挂面脚踢打头脸， 拗单鞭单掌推碑，
左右炮冲前撞后， 琵琶势护守中门。

2、八步连环拳练习法：

（1）预备势：

面向南方，站立在东西走向场地的西端两腿伸直并拢，脚尖朝前，两臂垂于身体两侧，两手五指并拢贴靠于腿外侧，掌指朝下，身体正直，眼向前方平视（如图135）。

要点：头要端正，项竖顶平，下额内收，身要正，腰要直，肩要沉，两肘自然微屈向身前微微牵引，内虑全消，气沉丹田，

把精神贯注到行拳意境之中，为行拳走势做好准备。

（2）并步抱拳：

两手握拳，屈肘收抱于两腰侧，拳心朝上，拳轮贴身，脸向左转，眼向左侧前方注视（如图136）。



图135

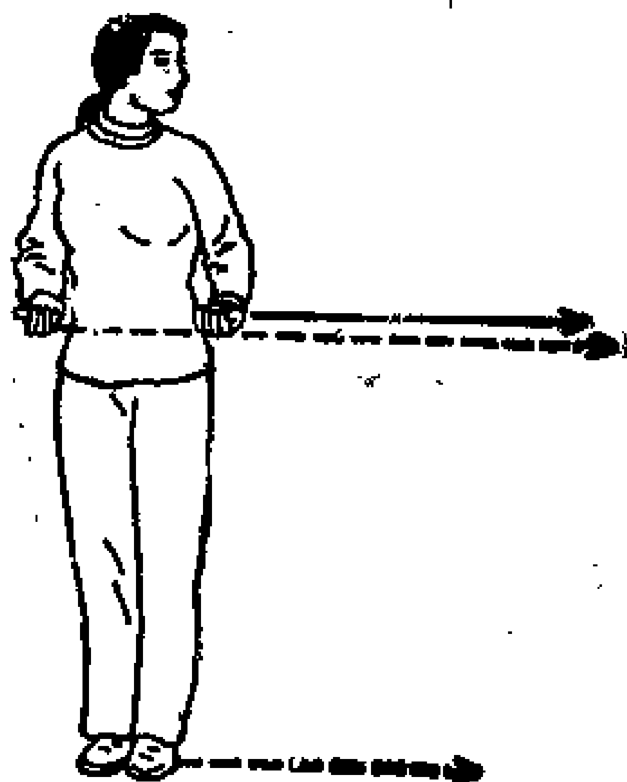


图136

要点：

①抱拳与转脸，动作要一致，行动要迅速。

②身体微向前倾，使两腿感到着力，两脚五趾紧抓地面，防止弯腰拱肩，两肘夹紧，使肘尖朝后。

（3）当头炮猛撞双拳：

身体左转，左脚向正东方向上步，右脚跟外展，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓箭步，同时，两拳一起从两腰侧向前直臂伸平伸冲出，拳心均朝下，眼向两拳前方注视（如图137）。

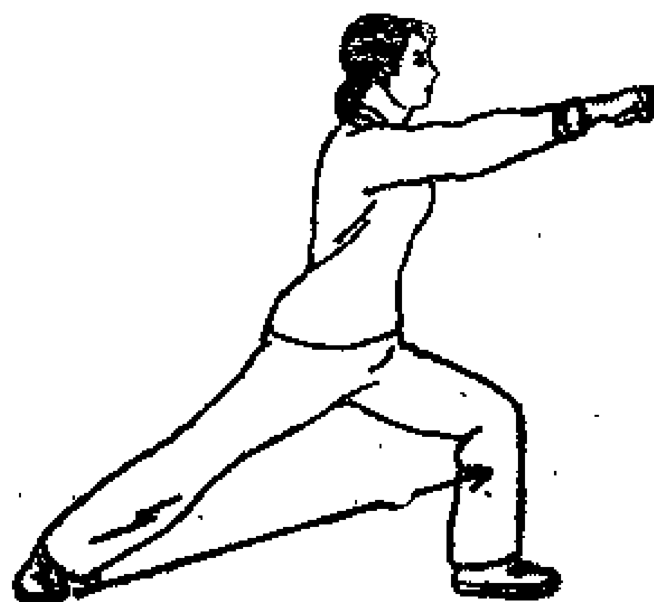


图137

要点：冲拳时，肩肘臂须放松使双拳轻快地向前冲出，切忌

使用僵劲，在两拳向前行进的过程中，还须使两臂内旋，边进边旋，使双拳成螺旋形向前冲击。穿法须沉肩，直背，塌腰，坠胯前腿屈平，后腿蹬直，两脚踏实，防止掀脚、拔跟。

（4）连环势左右击掌

动作：

①两拳变掌，左里右外在身前交叉上举，肘微屈，掌指均朝上，小指一侧均朝前，同时，腿稍向上站起，右脚离地屈膝向左腿里侧提起，脚尖翘起（如图138）。



图138

②上动不停，两掌直臂向上，向左右两侧弧形绕环，至两侧斜下方时屈肘收抱于两腰侧，掌指朝下，掌心朝前，与此同时，右脚在左脚侧旁踏脚震步落地，膝微屈，左脚随即屈膝向身提起，眼视前方(如图139)。

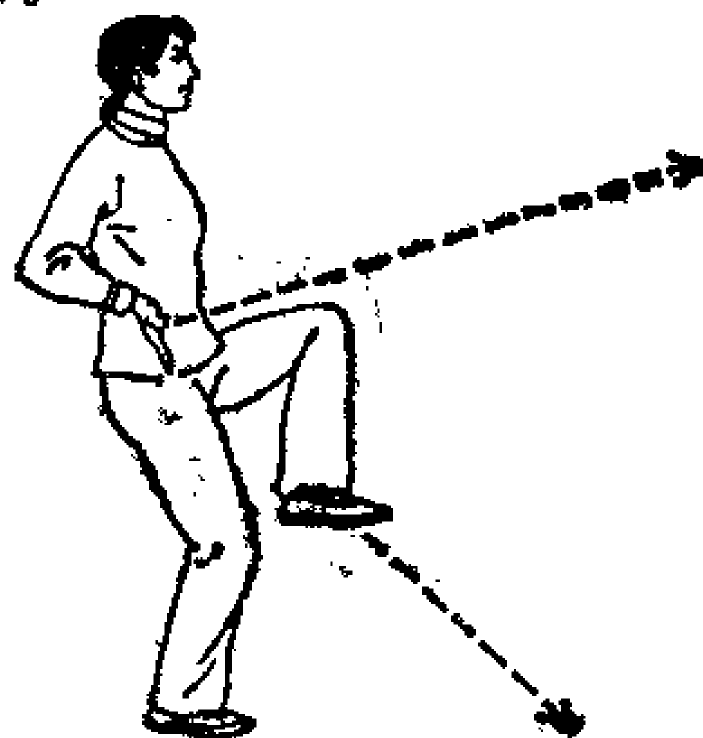
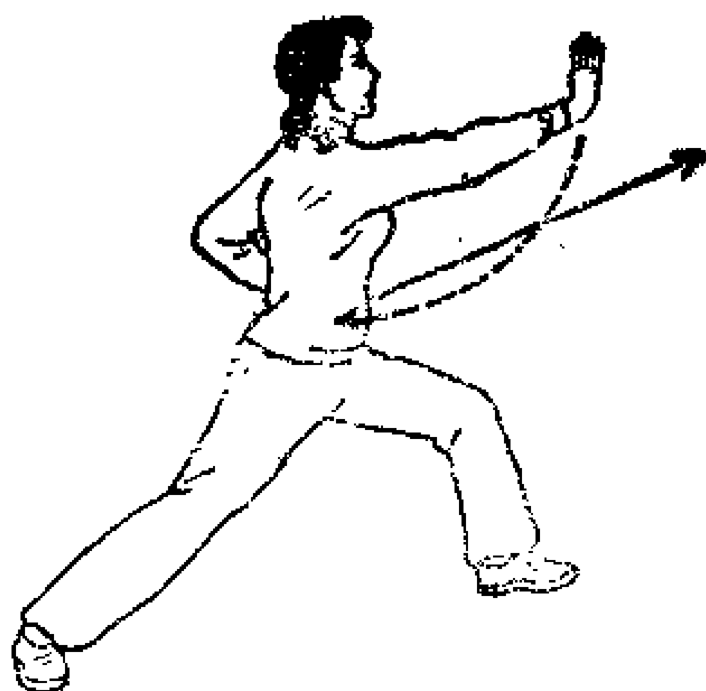
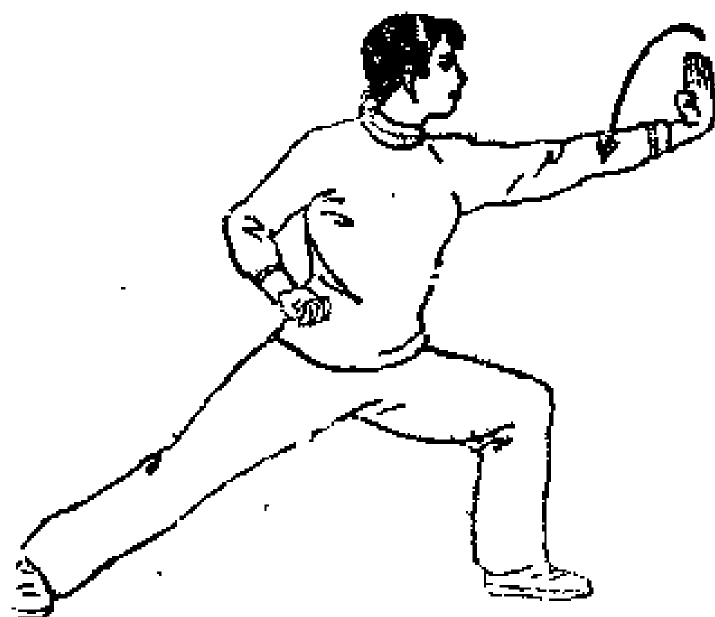


图139

③上动微停，左脚落步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓箭步，同时，右掌向前直臂平伸推出，掌指朝上，小指一侧朝前，眼视前方（如图140）。


图140

④上动未停，右掌变拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上，同时，左掌即向前直臂平伸推出，掌指朝上，小指一侧朝前，弓箭步不变，眼向左掌前方注视（如图141）。


图141

要点：

①两掌向外绕环收抱与右脚的落步，左脚的提步必须在同一时间内完成，不能有先后快慢之分。

②两掌左右连续前推，要连贯快速，同时须使两肩向下松沉，两臂螺旋形推出和收回，推出之掌掌指高不过眉，腰间之掌肘须夹紧。

③弓箭步须防止在推掌时后面的左脚向上掀起或向外挪动。

（5）封喉势截手锁喉

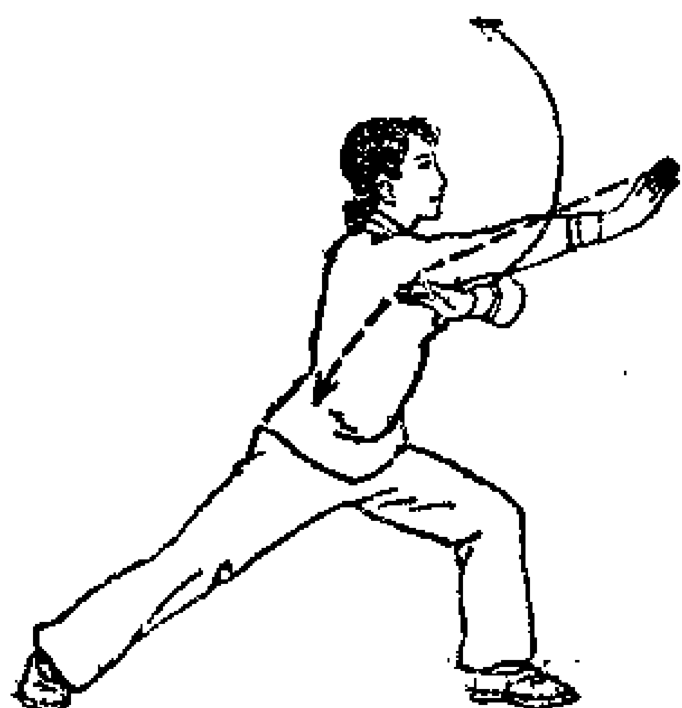
动作：

①左腿稍起，右腿微屈，身躯稍向后闪，左掌以肘关节为轴，使前臂向上，向右屈肘弧形绕环，向下按掌横举于胸前，掌指朝右，掌心斜朝下，屈肘成弧形，眼视左掌。（如图142）。

②上动微停，右拳变掌，母指张开，臂内旋使掌心朝下，从

右腰侧由左掌上面向前直臂平伸，用虎口叉出，左掌则随之顺着右臂下面屈肘收于右腋下，前臂屈肘抬平，掌心仍朝下，与此同时，右腿挺膝蹬直，身躯前移，仍成左弓箭步，眼视右掌前方（如图143）。


图142


图143

要点：

①左掌前臂绕环在胸前按掌时，上臂须向外使掌恰好按于胸前。

②向前叉掌时，右腿须向后蹬伸凭借地面的反作用力使叉掌有力，同时叉掌与收掌的动作要起动一致，两肩防止耸起，身躯防止前俯。

（6）窝心脚直踹心窝

动作：

①右掌变拳，由左掌上面抽回屈肘放抱于右腰侧，拳心朝上，左掌则在右拳抽回的同时右臂下面向前，向上屈肘架起位于额前上方，掌指朝右，掌心朝前，与此同时，右脚离地在身后屈膝提起，眼视前方（如图144）。

②上动未停，右脚大腿向前屈起，小腿伸直，脚尖勾紧用脚跟向前平踢蹬踹，脚尖朝上，同时左腿站起，膝微屈，眼视右脚

（如图145）。



图144

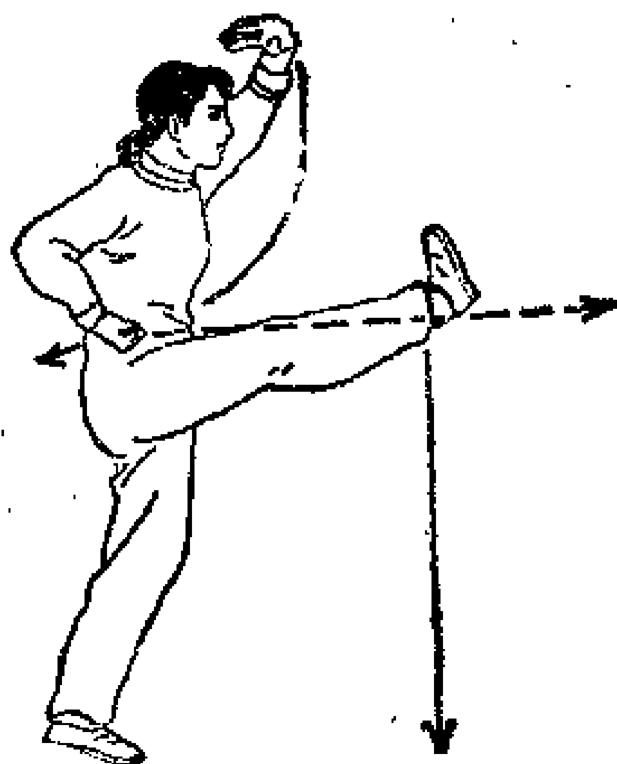


图145

要点：右脚向前蹬踹，必须以脚跟为力点，使腿由屈到伸向前蹬出，高度在胸腰之间，不可象正踢腿那样直着腿向上摆踢。

（7）硬拉弓马步侧击

右脚向前跨，身躯左转向北，左脚跟里转，两腿屈膝半蹲成马步，同时，左掌从身前落下变拳，屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上，右拳即向右侧直臂平伸冲击，拳心朝下，眼视右拳前方（如图146）。

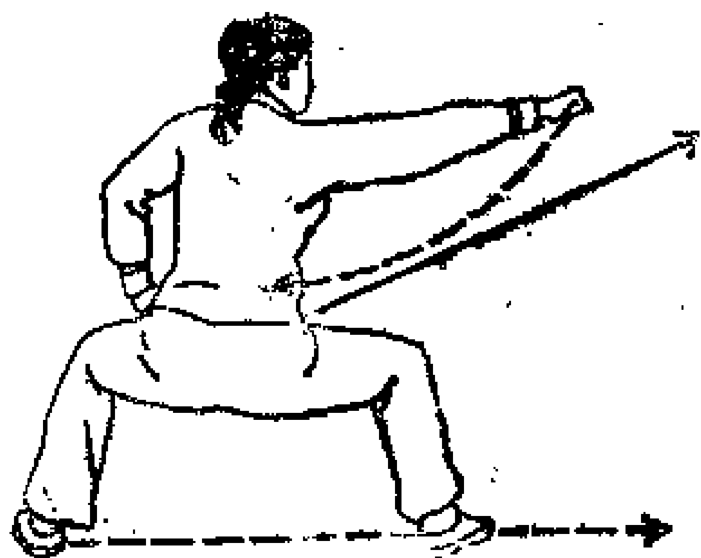


图146

要点：

①冲拳与收拳的动作须协调一致，以一冲一收的相互作用力来助长右拳的力量。

②马步侧击，两肩要松沉，胸要开，背要直，腰要塌，裆要宽，腿要平，脚要实，防止跪膝和脚尖外八字的疵病产生。

（8）连珠炮急打三拳

动作：

①身躯向右转，左脚向东上步，左腿屈膝半蹲，右腿随之挺膝蹬直，成左弓箭步，同时，右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上，左拳向前直臂平伸冲出，拳心向下，眼视左拳前方（如图147）。

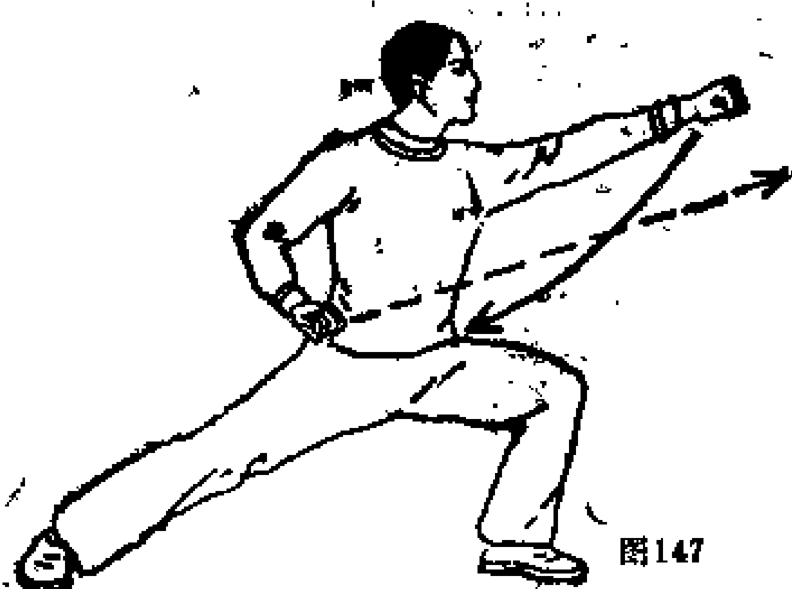


图147

②上动未停，弓箭步不变，右拳即向前直臂平伸冲出，拳心朝下，同时，左拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上（如图148）。

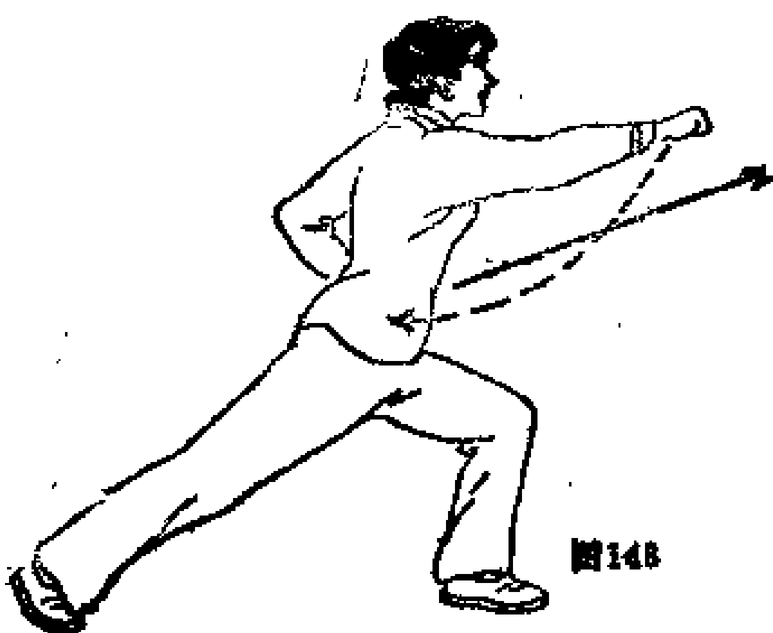


图148

②上动未停，左拳随即向前直臂平伸冲出，拳心朝上，同时，右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上，眼向左拳前方注视(如图149)。

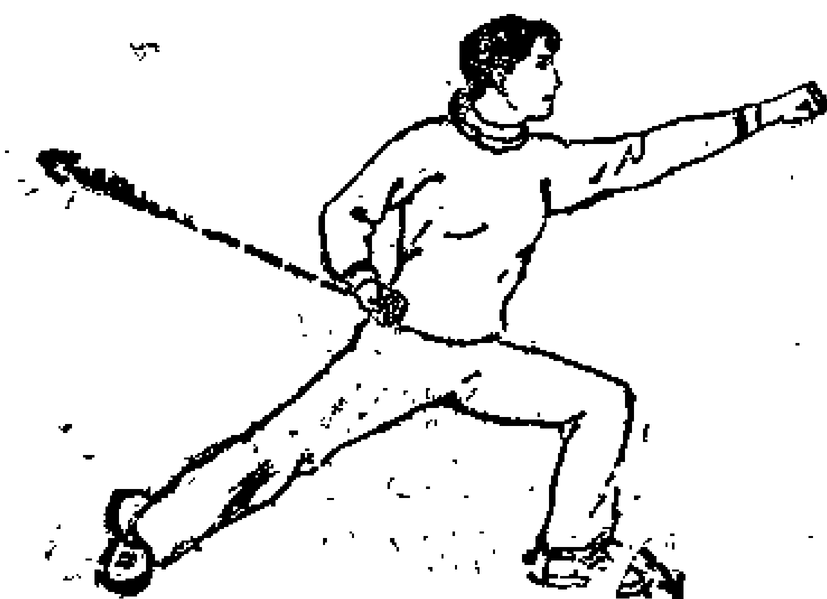


图149

要点：急打三拳必须是快速连贯，但在快速之中每一拳打出都必

须是从腰间臂作内旋向前螺旋形打出，收抱腰间拳心朝上，打出之后拳心朝下，并且要求一拳打出，另一拳一定收至腰间，不可以在没有收至腰间时，即向前冲伸击打，同时还需要注意不能由于冲拳的快速连贯而影响了弓箭步的完整和稳固，要防止向上起劲和脚步挪位。

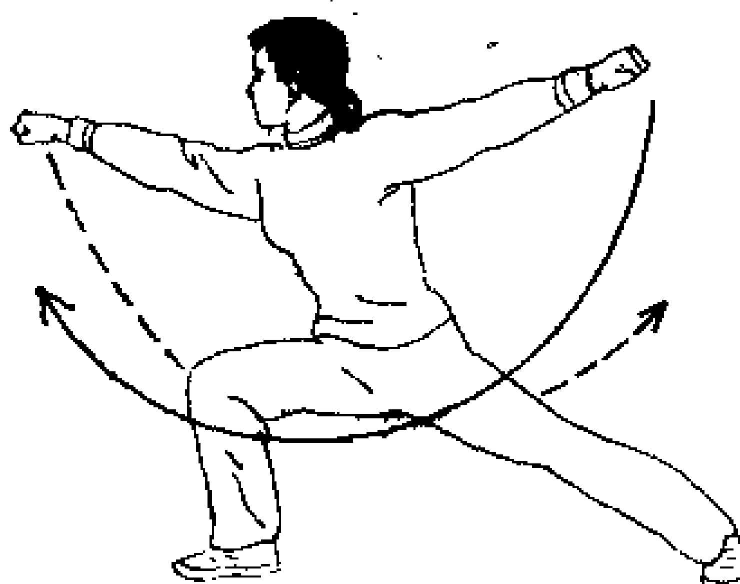


图150

（9）倒骑龙回身便走

动作：左拳方位不变，右脚跟里转，右腿随之屈膝，左脚跟外展，左脚随之蹬直。身躯从右向后转，成右弓箭步，右拳随即向正西方向直臂平伸冲出，拳心朝下，眼向右拳前方注视（如图150）。

要点："倒骑龙"是个诱敌深入的走势，在单人拳路练习里变为回身冲拳，仅按传统来更正。回身冲拳则需要两臂均直，弓箭步保持平正，不能受回身冲作拳的影响而使右腿髋部向外突出，脚尖也不正向前方。

（10）披身锤翻身劈砸

动作：

①右拳从前直臂向下，经右腿外侧向后弧形绕环摆动，反臂斜下举，拳心朝上，左拳侧臂内旋，从后直臂向下经左腿外侧向前弧形绕环摆动，在身前斜下举，拳心朝下，同时，身躯前俯（如图151）。

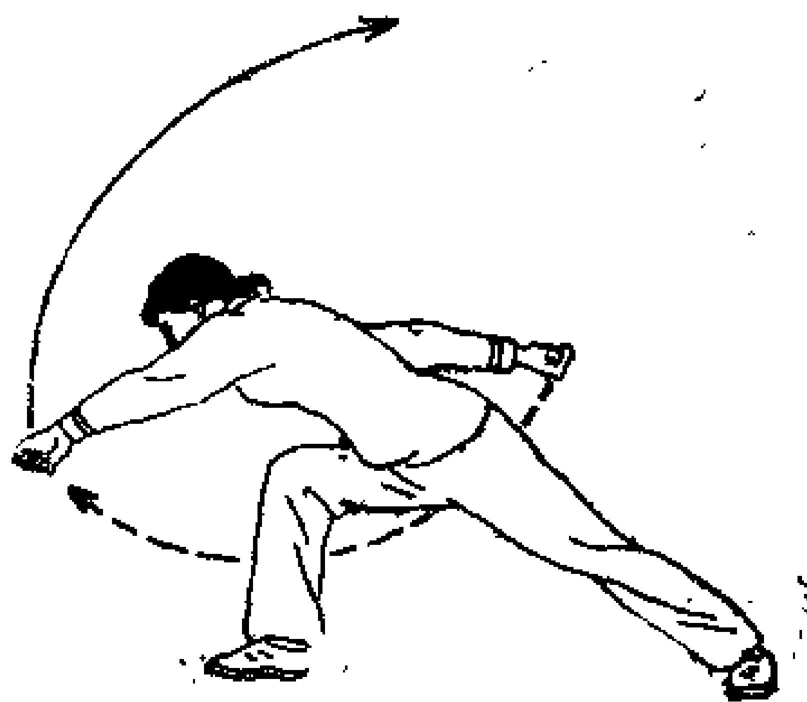
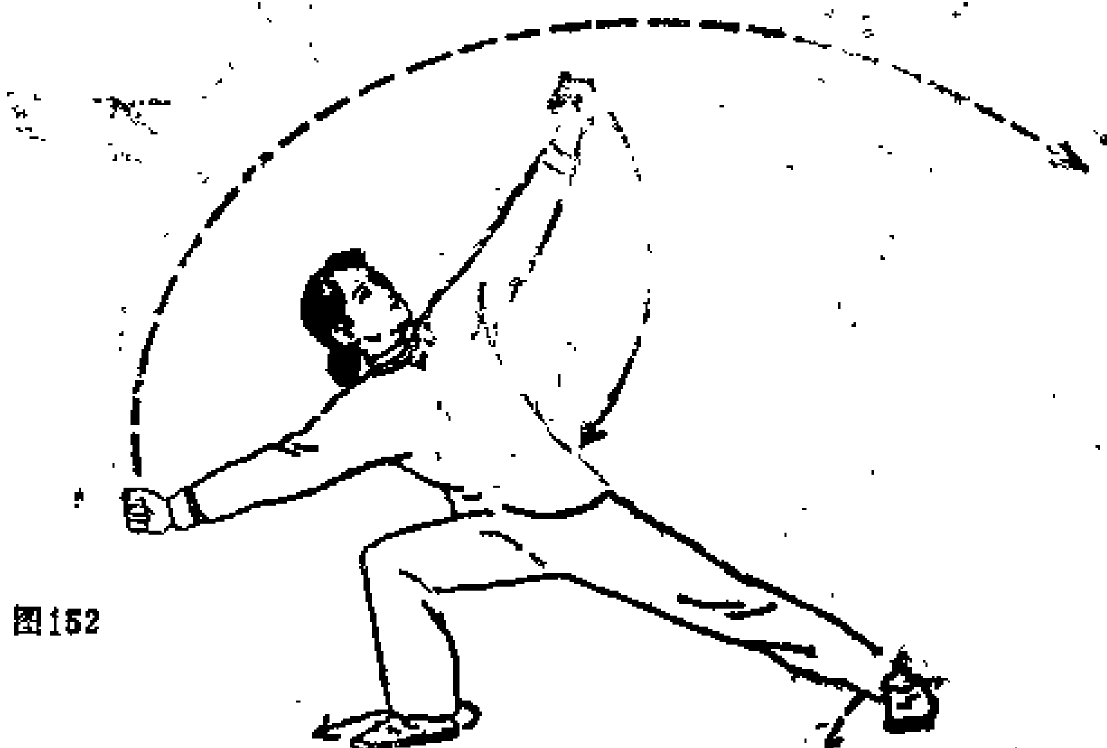
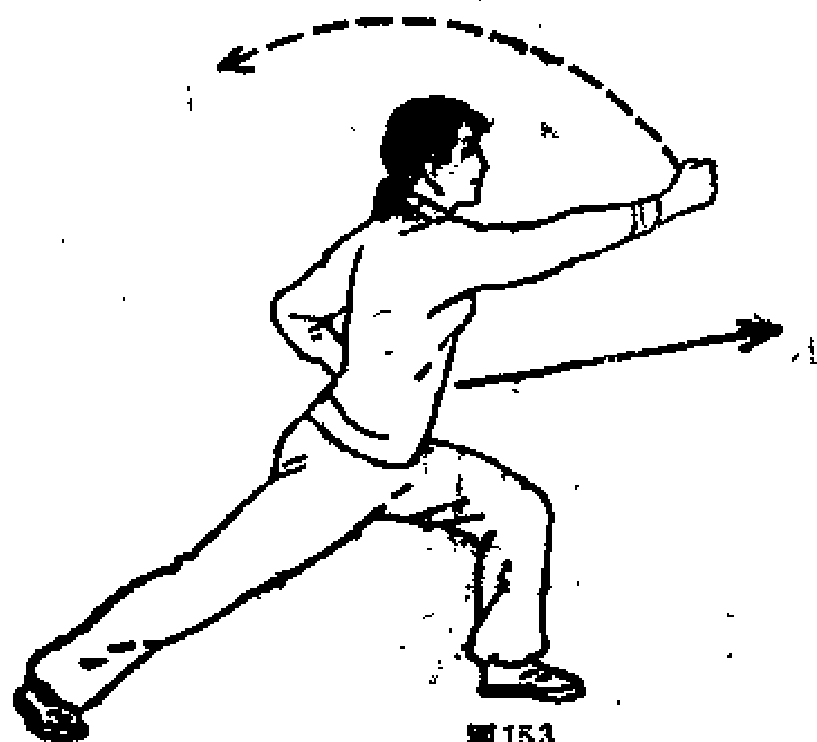


图151

②上动未停，左拳继续臂内旋使拳轮朝上，直臂向上、向后弧形绕环摆动，右拳随之臂外旋使拳眼朝下，直臂向下、向前弧形绕环摆动，同时，身躯从左向右翻上，眼视左拳（如图152）。


图152

③上动未停，左脚跟里转，右脚跟外展，身躯直起左转向东，左拳随之用拳轮一侧从上向身前直臂绕环劈砸，顺势屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上，右拳臂外旋也用拳轮一侧从身后向上、向身前直臂绕环劈砸，平举于胸前，拳眼朝上，在身躯左转两拳轮劈砸的同时，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓箭步，眼视右拳前方（如图153）。


图153

要点：两臂绕环翻身劈砸，速度要快，肩要放松，不要使用

僵劲，须象两条鞭子那样先后甩出，劈砸的力点在拳轮一侧的前臂尺骨，两拳都是如此。劈砸还需与翻身的动作紧密配合，要边翻边劈，边转边劈。



（11）开弓势回平架打

动作：右拳臂内旋，屈肘向上环举架起，拳眼朝下，同时，身躯向右转，两腿屈膝半蹲成马步，左拳随即从左腰侧向左直平伸冲出，拳心朝下，眼向左脸前方注视（如图154）

要点：右拳上架，肘臂须屈成半圆弧形，拳的位置在右肩的上方而不是在头顶的上方，左拳须与肩平，不要高过肩部，两肩须向后张展，右肘也要后张，左拳冲出时，右臂肘须相应地向右牵带，借以产生相互作用的力。



图155

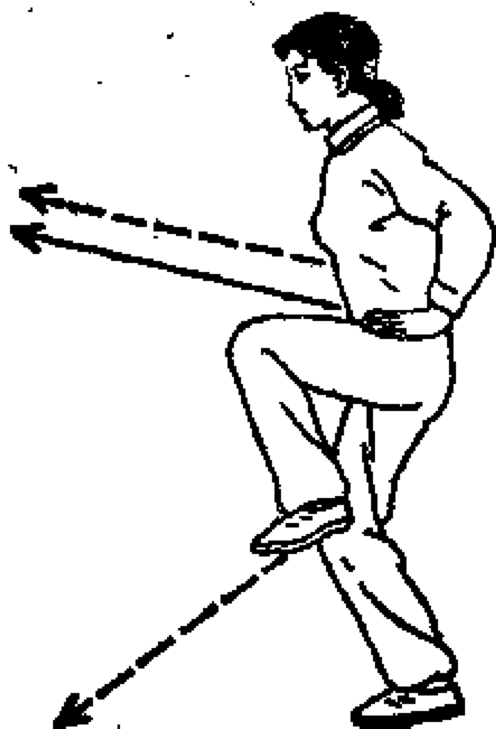
（12）沉香势推倒泰山

动作：

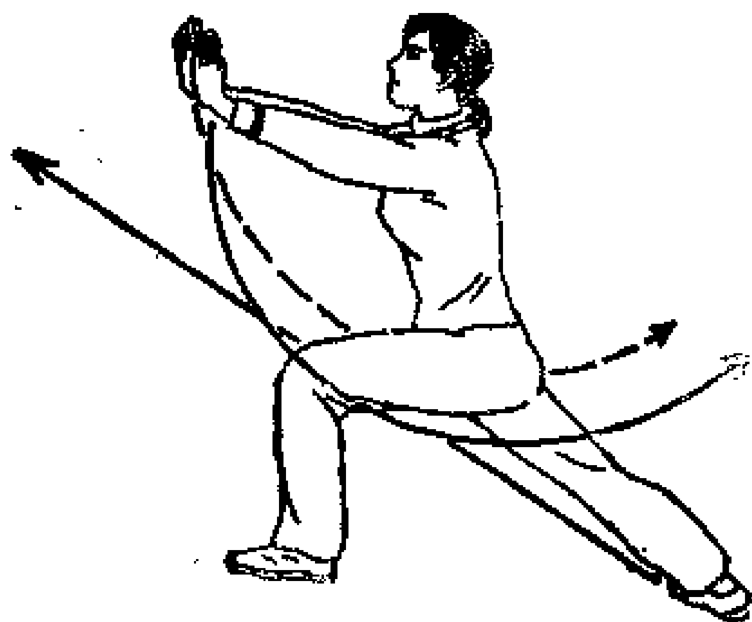
①两拳变掌，一起向两肩上方举起，拇指张开，屈腕使小指一侧朝上，肘微屈，与此同时，左脚跟外展，身躯向右转向正西方向，两腿向上站起，膝稍屈，右脚离地屈膝在身前提起，脚尖翘起，眼向正西前方注视（如图155）。

②上动未停，右脚在左脚侧旁踏脚震步，左脚立即离地屈膝提起，脚尖翘起，同时，两掌从

上向前、向下按压，顺势屈肘收抱于两腰侧，掌心朝下，虎口朝前（如图156）。


图156

③上动未停，左脚向前落步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓箭步，同时，两掌拇指一侧并拢一起向前直臂平伸推出，掌指朝上，小指朝前，眼向两掌前方注视（如图157）。


图157

要点：两掌上举，两臂之间的宽度应与两肩同，两掌从上到收于腰侧的线路应成弧形，踏脚震步的动作与两掌收抱的动作要同时完成，震步时右脚踏下左脚提起身体不能上下起伏，两掌收抱也不能使肩向上耸起，两掌推掌时身法就保持直背塌腰沉胯，不能在推掌时使身体前倾到推出之后再将身体直起。

（13）弹腿势惊破敌胆

左腿向上站起，膝仍屈，两掌一起从两腰侧直臂向下、向后弧形绕环，至身后时五指撮拢成勾手反臂斜举，勾尖朝上，同时，右脚从身后屈膝提起向前摆腿弹踢，脚面绷平，脚尖朝前，眼向前方注视（如图158）。

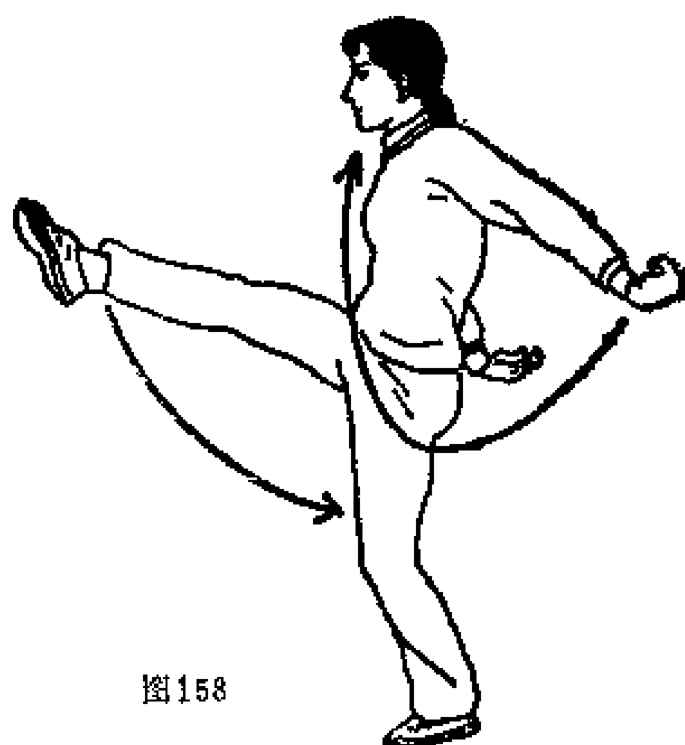


图158

要点：向前弹踢，必须先将小腿向后弯屈提起，而后绷平脚面，五趾用力下抓，使大腿向前屈起将小腿向前摆荡弹出，不能直着腿就从后向前踢伸，也不能将小腿弯屈和向前摆弹踢的动作机械地分隔开来，弹踢不宜过高，与小腹齐平为度，下面支撑腿要站立稳固，不可移动或晃动。

（14）擒拿势捉将擒王

动作：

①左脚不动，右脚收回屈膝提于左膝前，脚尖朝下，身躯向后仰，并半面向右翻转，左勾手变掌，拇指张开，在仰身的同时从身后直臂向下、向前，经左腿侧时屈肘向右，向右肩前绕环摆动抄起，肘向上抬，臂内旋使虎口朝下，掌指朝后，右勾手变掌，拇指张开，臂外旋直腕使掌指朝下，掌心朝右，从后直臂摆

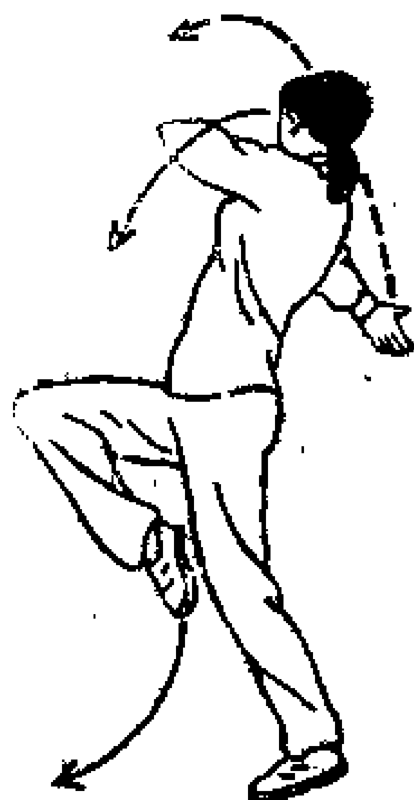


图159

向右侧外方，脸向右转，眼视右掌（如图159、160）。

②上动微停，右脚腿伸直在身前落步，同时，左掌从右肩经脸前向左绕环，右掌从右屈肘向上绕环，身躯从右向上，向左翻转（如图161）



图160



图161

③上动未停，左臂掌外旋抓握变拳，拳心朝上，屈肘收抱于左腰侧，右掌则经右耳侧向前向下斜伸按压，肘微屈，掌指朝左，掌心朝下，与此同时，左腿屈膝半蹲，右脚从身前正西方直腿向右正北方弧形扫转，成横裆步，眼随右掌注视（如图162）。

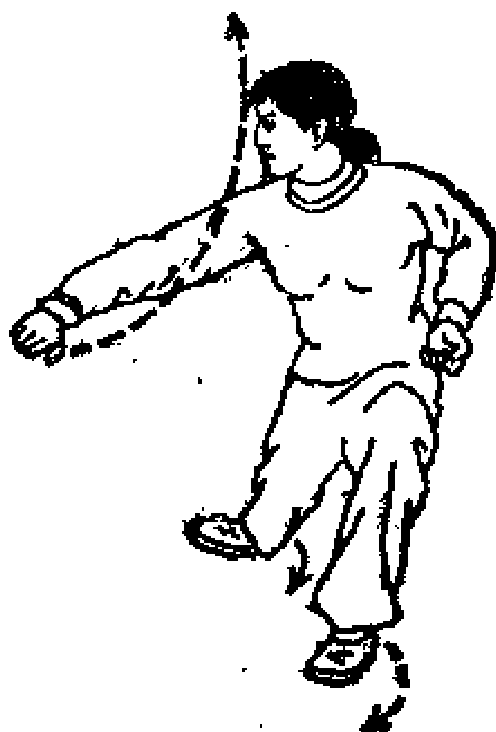


图162

要点：此动须使腰的回环和两掌的携抓按压，右脚的弧形扫转，左腿的屈膝半蹲，一起在同一时间完成，协调性要求较高，成横裆步时，左脚尖与膝斜向西南方向，右脚尖则向里扣紧如弓箭步，身躯随右掌的按压稍向前倾俯。

（15）射箭势旁冲侧打

动作：

①右掌变拳，臂外旋从下屈时向左、向上，经脸前向右绕环，用前臂桡骨一侧向外格挡，眼朝右，同时，身躯直起，重心向右移动，左腿伸直，右腿屈膝（如图163）。

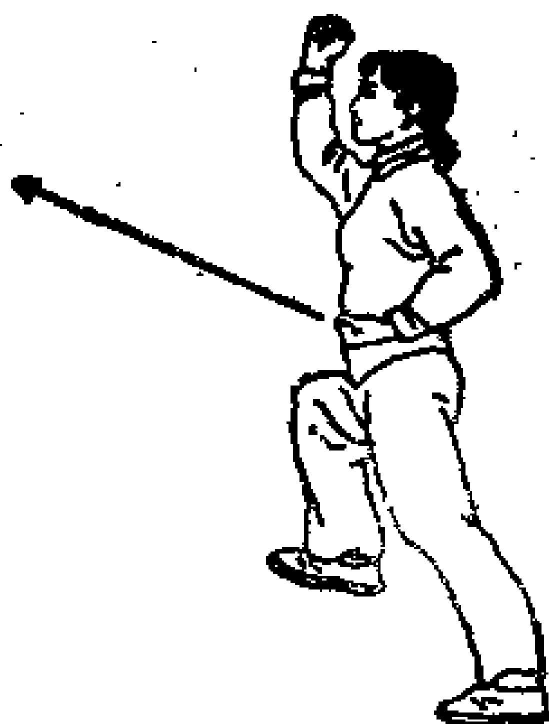


图163

②上动未停，身躯右转向北，两腿成右弓箭步，同时，右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上，左拳即向左侧西方直臂平伸冲击，拳心朝下，眼向左拳前方注视（如图164）。



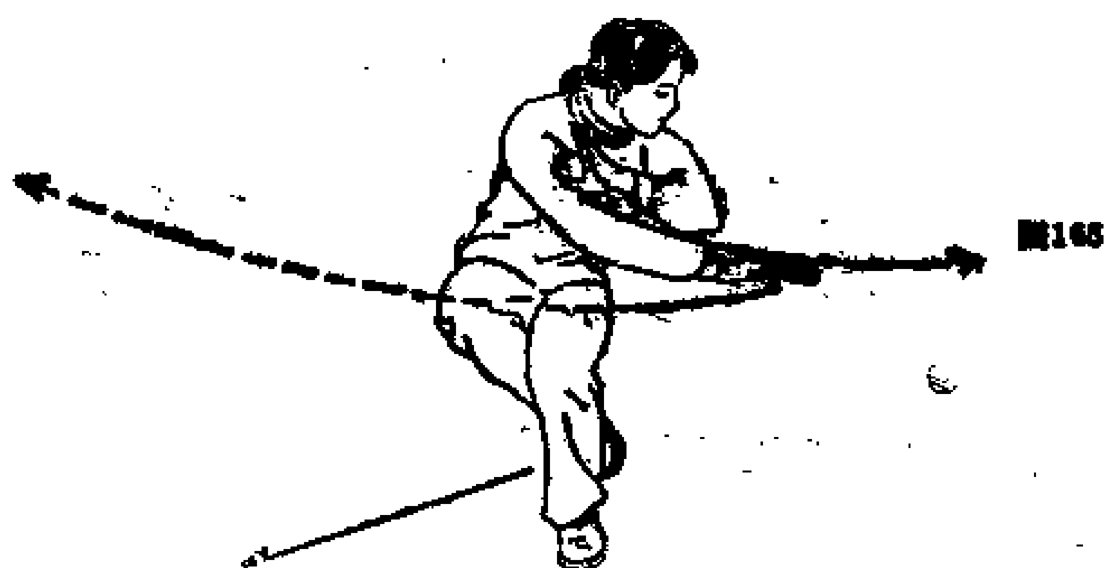
图164

要点：右拳格挡身躯向右转的时候，要注意使右脚跟里转，使左脚跟外展，不要做成右脚尖向外展、左脚尖向里扣，这样就失去了左腿的后蹬力量。左拳旁冲侧打的时候，要注意使右肩向后张展，肘臂夹紧，右拳不能伸出在腰的前面。

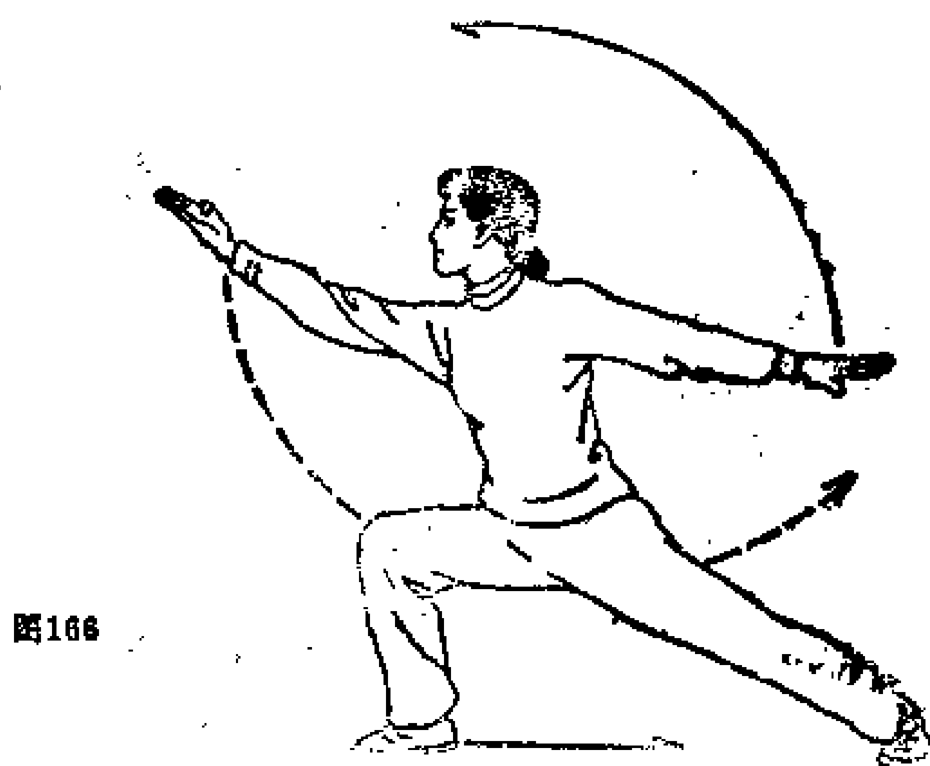
（16）斜飞势挨傍挤靠

动作：

①左脚跟里转，左腿随之屈膝，身躯从左向后转，右脚即离地屈膝提起，在左腿后面用脚面勾扣于膝弯处，脚尖勾紧，在转身的同时，右拳变掌，掌心朝上，随转身之势从右腰侧经腹前由左腋下面向左插伸，左拳也变掌，顺转身之势屈肘环抱于右肩前，屈腕使掌指朝上，掌心朝右，眼视右拳（如图165）。


图165

②上动微停，右脚向正西方向上步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，成右弓箭步，与此同时，身躯半西向右转，右掌直臂向南、向西弧形平行摆动，掌心仍朝上，左掌则直腕使掌心朝下，直臂向南、向东弧形平行摆动，右掌稍高过肩斜上举，左掌低于水平线斜下举，眼向右掌前方注视（如图166）。


图166

要点：

①身体向右转时，要注意左拳变掌方位不变，随势屈肘环抱，不要随身体的转动而转移了方位。

②右脚上步屈膝成弓箭步与右掌的向西弧形摆动要同时间内完成，右掌向西摆动着力点在于右上臂外侧和前臂桡骨外侧，肩

部也须向前倚靠，这样才有挤靠的意义。

③挤靠后右掌高于眉齐，左掌低与腰齐，右腿要屈平，左腿要挺直，髋要下沉，脚要踏实，腰背要直。

（17）起飞脚直踢下额

动作：

①两腿直起，右脚收回半步以脚掌虚着地重心落于左腿，同时，右掌从前直臂向下，经右腿外侧向后绕环抡动，左掌则从后直臂向上、向前绕环抡动（如图167）。

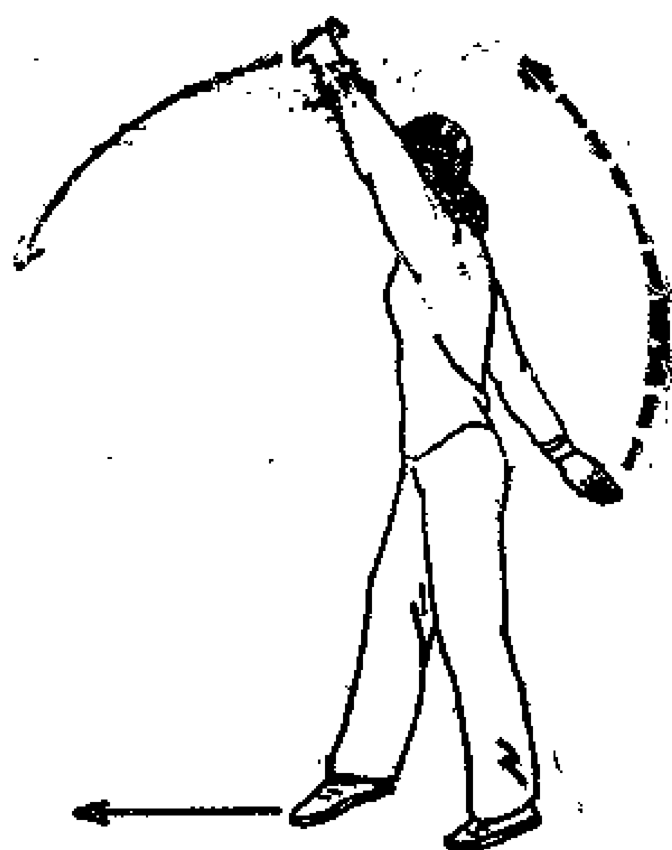


图167

②上动未停，右脚向前上半步踏实，右膝微屈，右掌继续从后屈肘向上绕环抡动举向头顶右上方，掌心朝前，左掌则继续从前向下绕环抡动(如图168)。

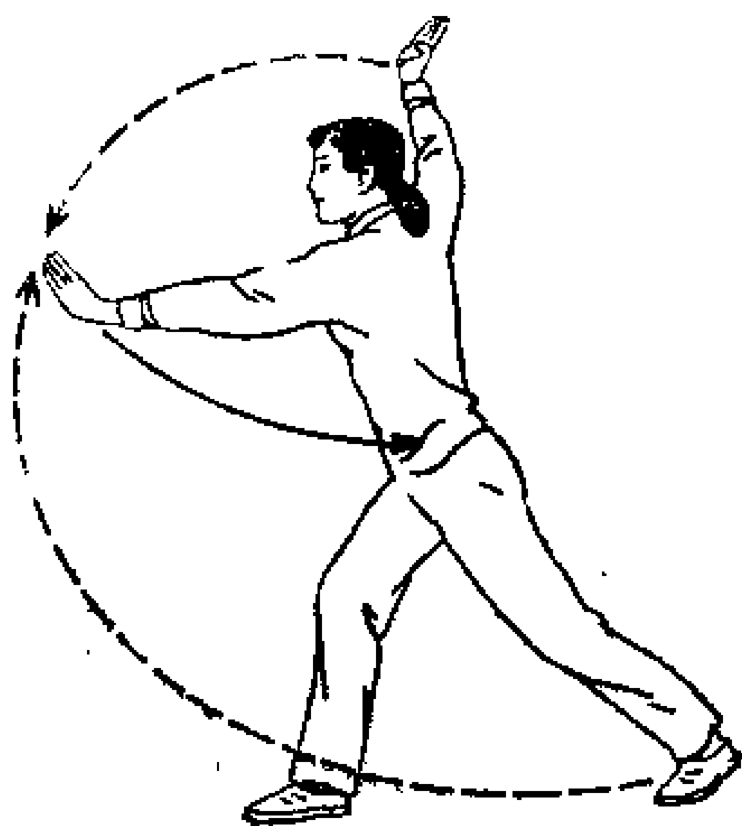


图168

③上动未停，左拳变拳，顺向下绕环之势臂外旋屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上，与此同时，右腿伸直站立，左脚从后直腿向前、向上弧形踢起，脚面绷平，脚尖朝前，右掌则直臂向前绕环，在脸前用掌心拍打左脚脚面，掌指朝前，眼视左脚（如图169）。

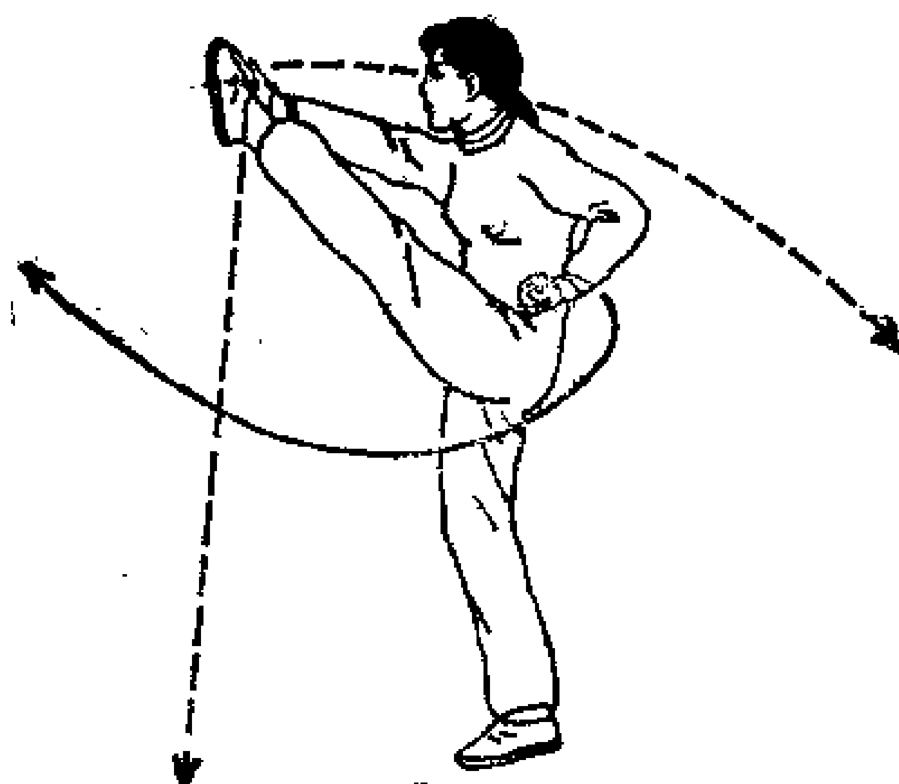


图169

要点：绕环抡臂的动作，中间没有停歇，要一气完成，左飞脚的踢起，要与上肢抡臂动作配合紧密，使踢起的时间恰好与右掌向前拍下的时间一致，飞脚踢起时，腿须伸直，脚要绷紧，站立要稳固，拍打要准确，要有力，脚的高度也可以根据自己的腿部柔韧性高一些还是低一些，但最低不能低于胸下，通过锻炼逐步向上提高。

（18）搜横拳单风贯耳

动作：

左脚向前落步，身躯右转向北，两腿屈膝半蹲成马步，同时，左拳直臂伸向身后斜下方，从身后向左侧上方屈肘环臂横摆击打，高与眉齐，拳面朝北，拳心斜朝下，右掌则变拳，趁左拳横击之势从身前直臂向右侧横摆平举，拳心朝下，眼视左拳（如

图170）。

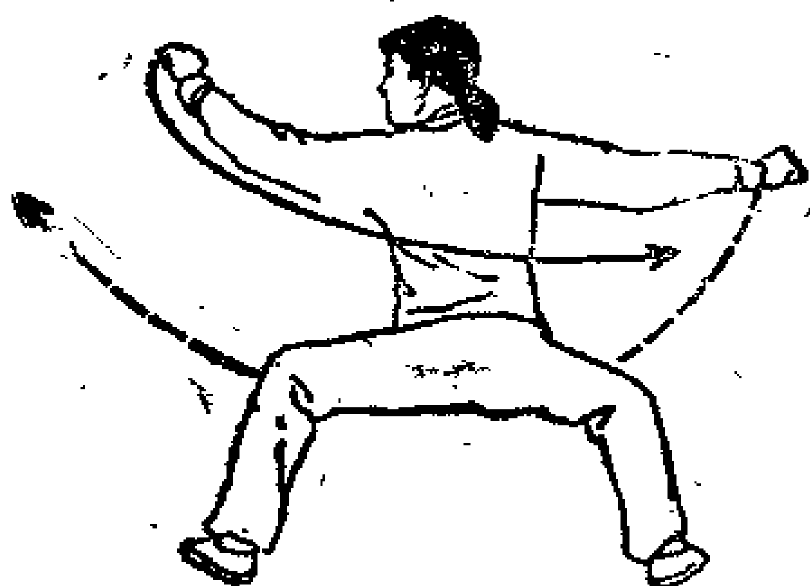


图170

要点：

左拳横击，必须借助身躯右转的腰力和转身动作一起行动，身躯右转时左脚跟迅速外展使转身快速产生腰力以助左拳的横击。横击之后，右拳侧平举稍低于水平线下，两肩须向下沉劲，背要直，腰要塌，两腿屈平，两膝不可向前跪出脚尖之外，两脚不可形成外八字。

（19）抛兜拳黑虎掏心

动作：

两拳方位不变，左脚尖外展，身躯左转向西，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步，同时，左拳直臂向左、向后下方弧形绕环横摆，在东南斜方斜下举，拳心朝下，右拳则从后直臂向下，屈肘环臂向前、向上弧形绕环抄起，在胸部前方环举，拳面斜朝前上方，拳背朝下，眼视右拳（如图171）。

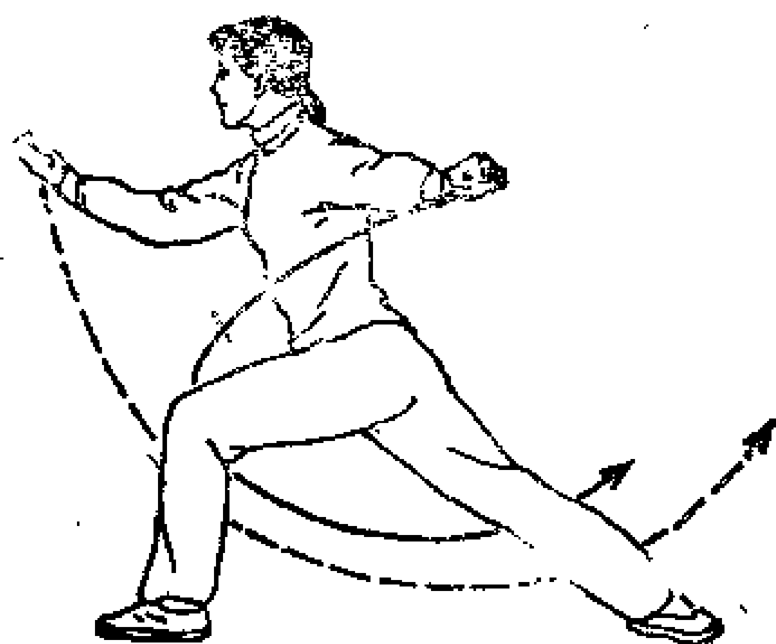


图171

要点：

向前抛打兜拳，须借助左臂的外摆和腰的左转之势向前抛出，因之摆臂转身要快，要有力，右脚须向后蹬，防止脚跟离地拔起和向外挪动步位，否则将会由此而使腰力松懈。

（20）悬脚势金鸡独立

动作：

①右拳变掌，从身前直臂向下，经右腿外侧向后弧形绕环摆动，与此同时，身躯右转，左脚尖里扣，左腿屈臂全蹲，右腿伸直铺平，身向右脚处探伸，左拳则变掌随身转动，从身后直臂向下，绕左腿膝前屈肘向身体右侧绕环摆动，两掌均直腕使拇指一侧朝上，眼视右掌（如图172）。

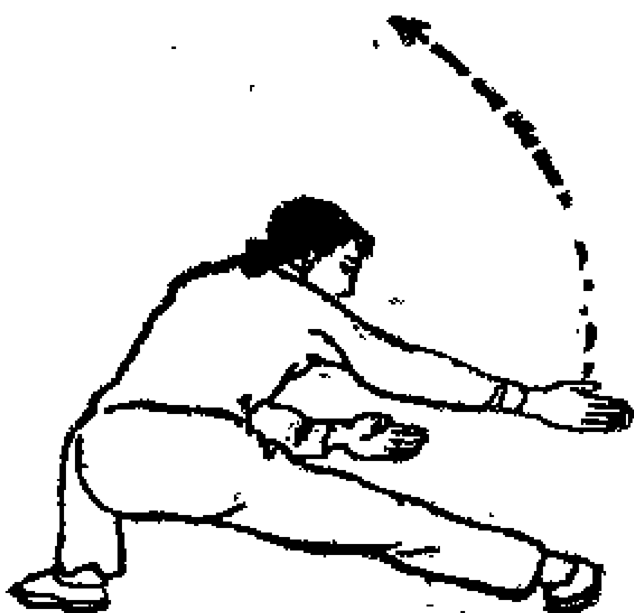
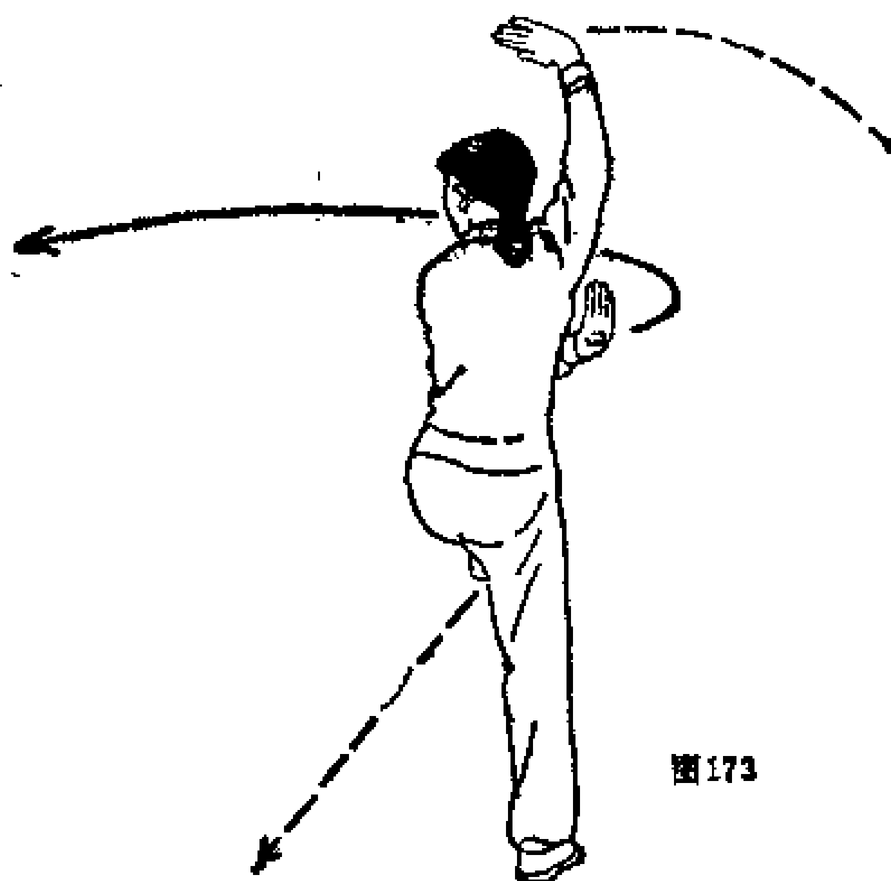


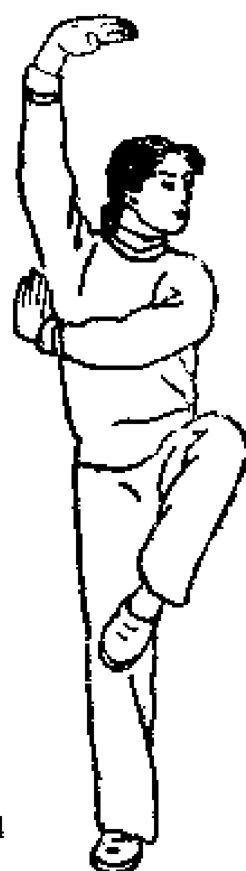
图172

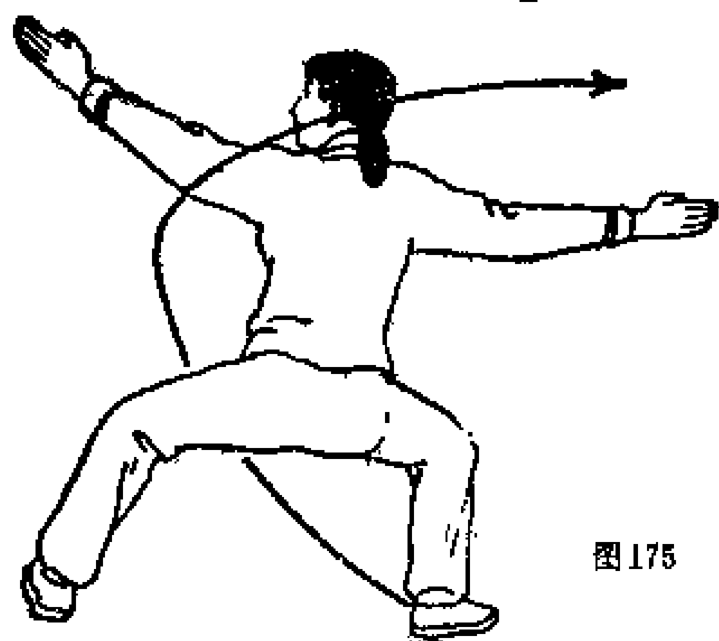
②上动未停，两腿站起，左脚离地屈膝，在右腿前提起，小腿向里斜垂，脚面绷平，脚尖斜朝下，成独立步，同时，右掌从右向上弧形绕环，屈肘环举于头顶上方，屈腕使掌指朝左，掌心朝前，左掌则随之屈肘收附于右液处，屈腕使掌指朝上，掌心朝右，眼向左侧前方注视（如图173—174）。

要点：

两腿站起时，一是要先使身躯向右移动，将重心移于右腿，右腿在重心右移的同时屈膝形成全蹲，左腿则随势伸直，而后身躯直起右腿伸直站起，左脚随即离地提起，成为独立步。在身躯向右移动时还应注意不要让臀部向上掀起，身躯不能过分向前俯。成独立步时，支撑腿要挺直，左脚位于右膝上方，站立需要稳固。身法保持正直。


图173


图174


图175

（21）挂面脚踢打头脸

动作：

①右腿屈膝下蹲，左脚向左侧落步，左腿屈膝，左掌从右腋处直臂向前，向左弧形绕行平摆横格，右掌则从上直臂向右落下平举，两掌均直腕使拇指一侧朝上，眼视左掌（如图175）。

②上动微停，两腿直起，右脚使踝关节向内翻屈，从右侧直腿向上踢起，使腿底向额前横摆里合，左脚掌顺势碾地为轴，身体从左向后转至正东方向，同时，左掌在超前击拍右脚脚底，拇指一侧朝上，右掌则随身自然转动眼视右脚（如图176）。

要点：

挂面脚是将右脚从右侧外方向上踢起，从上向里，向额前摆，左掌即在额前阻击。踢摆的速度要快，阻击要准确有力，击

拍要响亮。在这里挂面脚使了转身的动作，这就要求转身须相应地快速，应随右脚横摆的惯性爽脆地转身。



图176

（22）扬单鞭单掌推碑

动作：

①紧接前动，右脚从前向下，向身后落步，右腿伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓箭步，同时，左掌以前直臂向下，经左腿外侧向后弧形绕环摆动，在身后五指撮拢成勾手反背斜下举，勾尖朝上，右掌则屈肘收抱于右腰侧，掌指朝下，掌心朝前（如图177）。

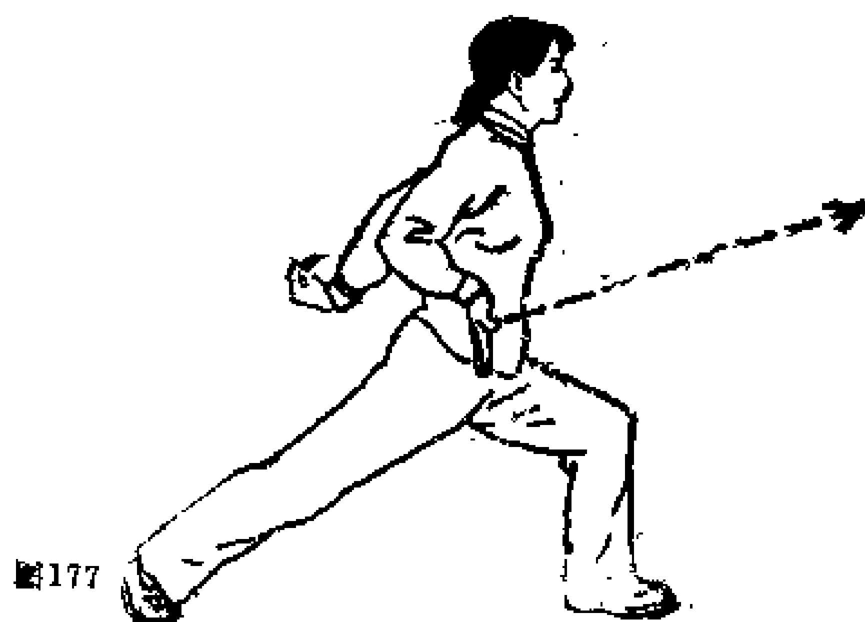
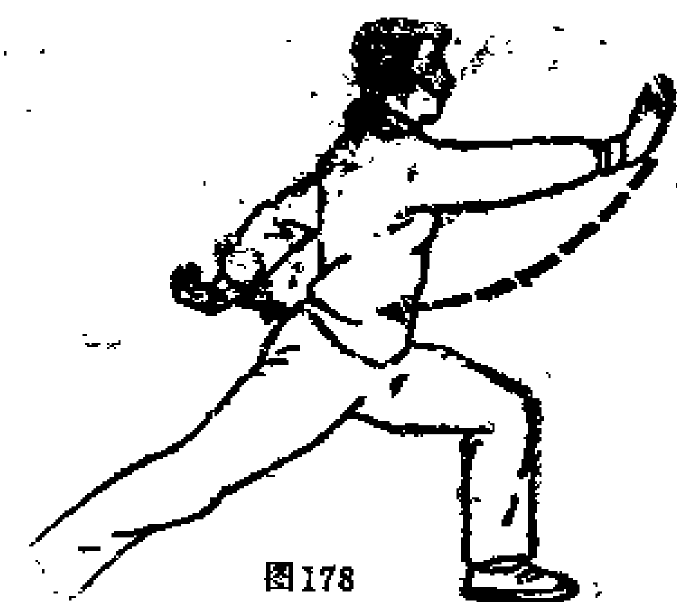


图177

②上动未停，右掌随即直臂向前平伸推出，掌指朝上，小指一侧朝前，眼向右掌前方注视（如图178）。


图178

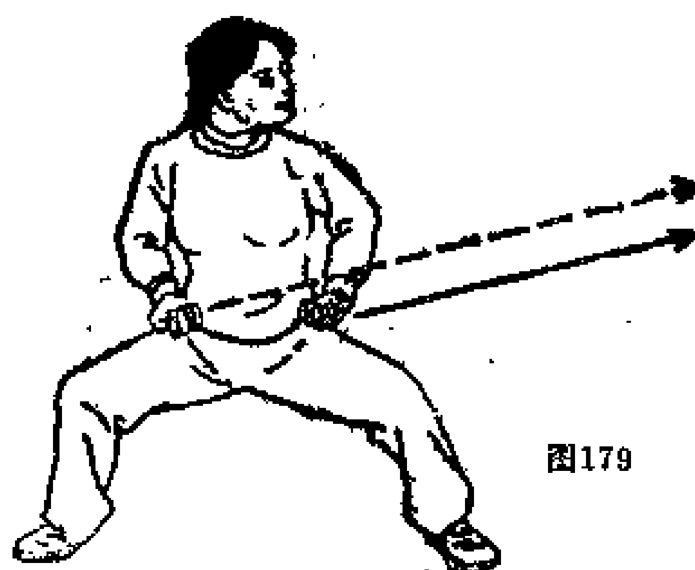
要点：

右掌推出，右肩须向前送出，左肩相应的向后牵，使两肩前交错，右掌掌指高与眉齐，左勾手尽量向上反举，头要端正，肩须沉劲，背须拔劲，腰须塌劲，胯须坠劲，腿须蹬劲，脚须踩劲。

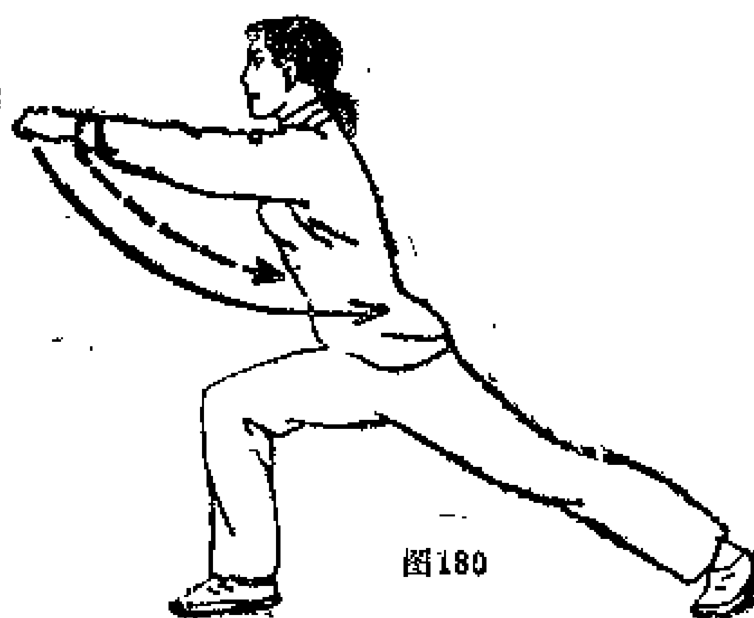
（23）左右炮冲前撞后

动作：

（1）右勾手和右掌同时变拳，屈肘收抱于两腰侧，拳心均朝上，身躯随之右转，两腿屈膝半蹲成马步，眼向右侧前方注视（如图179）。


图179

②上动未停，身躯向右转，左腿挺膝蹬直，成右弓箭步，两拳随即一起向前直臂平伸冲出，拳心均朝下，眼视前方（如图180）。


图180

③上动未停，两拳收回屈膝收抱于两腰侧，拳心均朝上，身躯随之左转，两腿屈膝半蹲成马步，眼向左侧

前方注视（如图181）。

④上动未停，身躯向左转，右腿挺膝蹬直，成左弓箭步，两拳随即一起向前直臂平伸冲出，掌心均朝下眼视前方（如图182）。

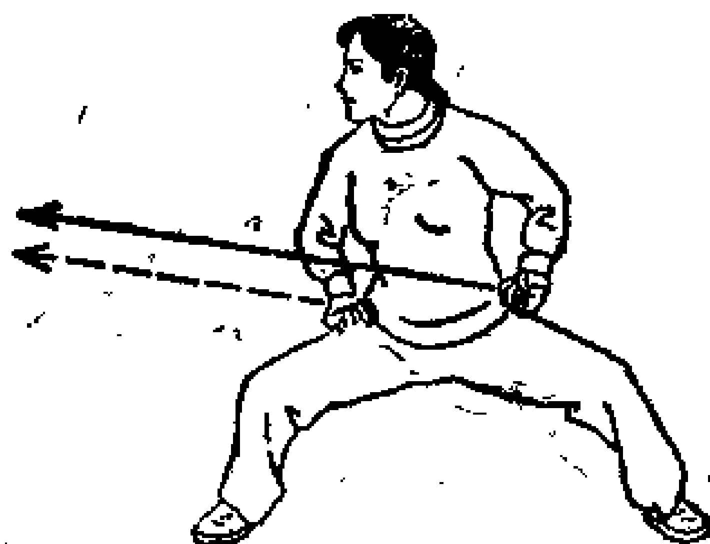


图181

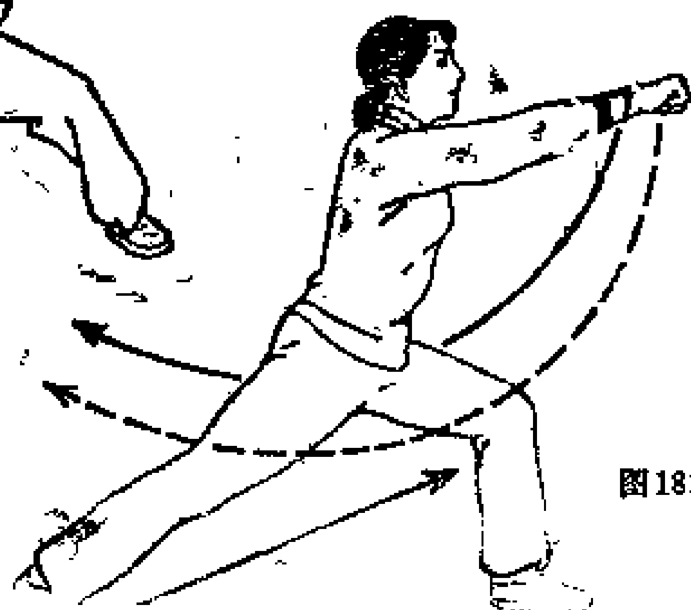


图182

要点：

此动作要求快速连贯，在快速冲擂之中，必须保持马步、弓箭步的正确规格，不能受快速的影响而走样，双拳的冲擂，必须做到两拳齐平，不能一前一后错开。

（14）琵琶势护守中门

动作：

①两拳变掌，臂外旋，一起从前分由两侧直臂向下、向后弧形绕环，与此同时，左腿稍向上起，右脚离地屈膝提起用脚面勾扣于左腿后面膝弯处（如图183）。



图183

②上动不停，右脚向后落步，脚尖外展45度角，身躯随之半面向右转，重心落于右腿，右腿屈膝半蹲，左脚离地微收以脚尖朝向正东虚点地面，左腿趁势屈膝，成左虚步，与此同时，两掌一起向后、向上、向前绕环，至前方时，左掌平举，肘微屈，右掌屈肘附于左肘近侧，两掌掌指均朝上，小指一侧均朝前，眼向左掌前方注视（如图184）。

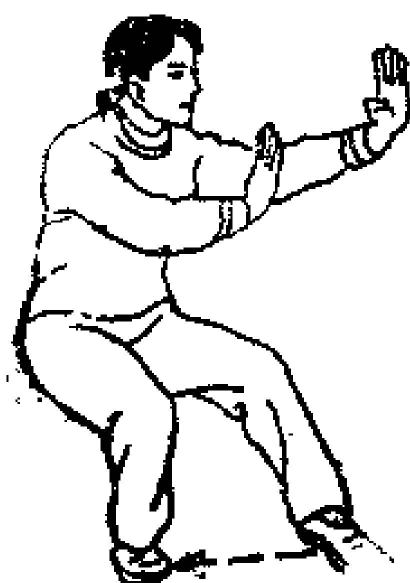


图184

要点：左掌掌指高与眉齐，右掌掌指高与颏齐，两肩松沉，直背塌腰，屈腕绷掌，肘向下垂，两腿虚实分清，左脚脚面绷紧。

（15）并步抱拳

动作：

右脚跟里转，两腿直起，身躯半面向右转，朝向正南，左脚随之向右脚并步靠拢，与此同时，两掌变拳屈肘收抱于两腰侧，拳心均朝上，拳轮贴身，眼向左侧前方注视（如图185）。



图185

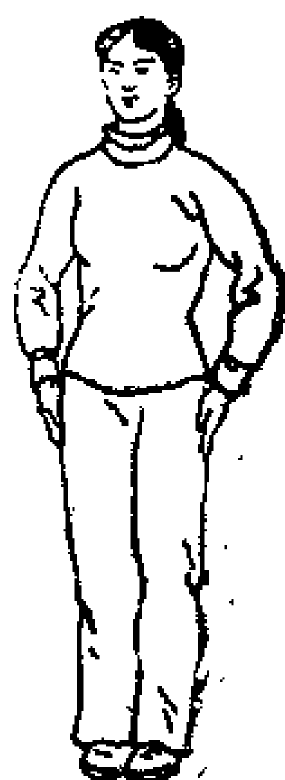


图186

要点：与准备动作的“并步”抱拳同。

（16）收势：

两拳变掌直臂下垂，脸向右转正，成立正姿势（如图186）。

要点：虽然是收势，头也须端正，下颏内收，眼向前注视，胸要挺，背要直，腰要塌，肩要沉，两臂自然下垂，精神振作，呼吸平稳，心力不懈。

五、少林双刀

少林武术器械，“十八般兵器齐全”。流传于民间较常用者为刀、枪、剑、棍。古代僧兵多用于实战，抗敌御侮，近代人们仍喜爱劈刀，舞剑，耍枪，习棍，除作为武术或文艺表演外，多做为锻炼身体的一种手段。总之，少林刀、枪、剑、棍技术在我国有着广泛的群众基础。但刀又排列在十八般兵器之首。少林寺僧兵为了御敌护寺常演练双刀等器械。南少林（福建等地）一些爱国志士，为反清复明，常暗地聚集练习少林双刀。双刀是短兵器的一种，经历代演变、流传，也有南、北派之分，北派双刀较长，南派双刀较短。近代，少林双刀成为传统的武术套路之一，也是人们锻炼身体的喜欢项目。

少林双刀有撩、劈、砍、刺、架、舞等动作。练习双刀要两手挥舞自如，灵活多变，刀法和步法紧密配合，身、械协调，攻、防兼备，身到刀到，刀到眼到，动作流利，挥舞自如。

第一组：

（一）跪马撩刀

右腿屈膝，大腿与地面平，左腿屈膝，前脚掌着地，脚跟离地，大腿叠在小腿上，膝关节不点地面成跪马。双手握刀，微屈肘，双刀刃口向上，高度与头平，右手心向外，左手心向内，眼看左刀刃（如图187）。

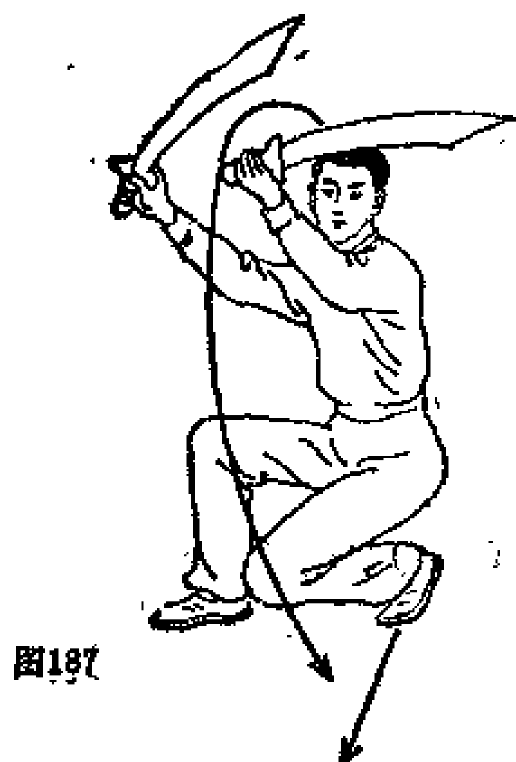


图187

（二）铲马左扫刀

左脚脚掌着地，脚尖里扣，向前方铲出，膝关节挺直。右腿

屈膝，左手腕内旋，使左刀刃口从上向右、向前方横扫，刀尖向前，刃口向后，右刀上架，眼看左刀（如图188）。

（三）子午马撩刀

接上式，重心移在左脚，起立，右脚上前一步，膝关节屈曲，左膝关节挺直，成右子午马。右刀从头上向前，向左斜劈向后，经身左侧刀背向后扫，转手腕使刀口向上，左手转腕使左刀口从下向上撩刀，双手交叉在胸腹前，右手在上，左手在下，眼看左刀（如图189）。



图188

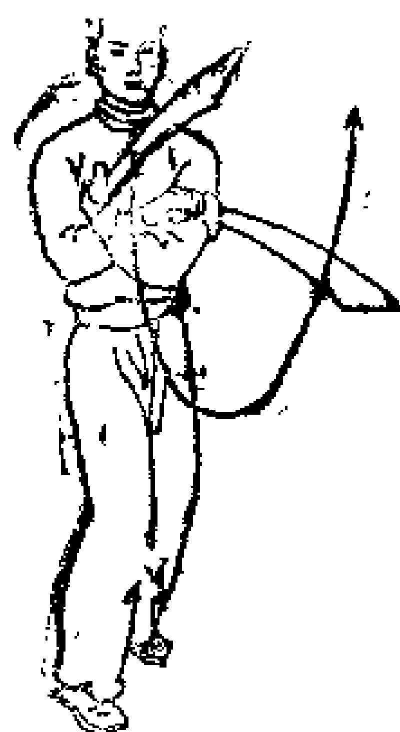


图189

（四）上马反撩

左脚上前一步，膝关节屈曲，右膝关节挺直成左子午马。右刀不动，左手转腕直臂使左刀口向右、向下、向左、向上撩，眼看左刀（如图190）。

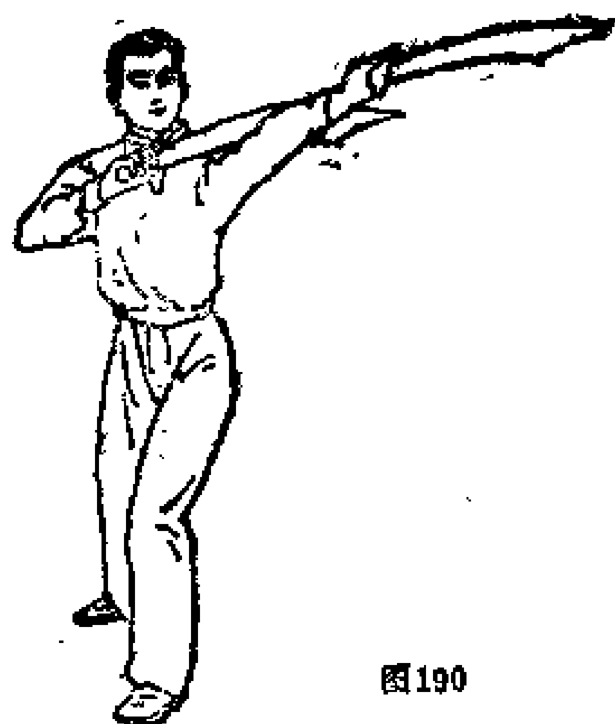


图190

第二组：

（一）麒麟马抄刀

右腿膝关节屈曲，左脚前脚掌着地，膝关节屈曲，右刀刃口向下在身右后方，左手抓刀屈肘，刀口向下，眼看右刀（如图191）；左脚从右脚后边绕右脚一圈屈膝，右脚屈膝，脚掌着地，脚跟离地，左右手转腕使刀尖从右转向左方，双刀向左抄刀，刀口向下，眼看左刀（如图192）。

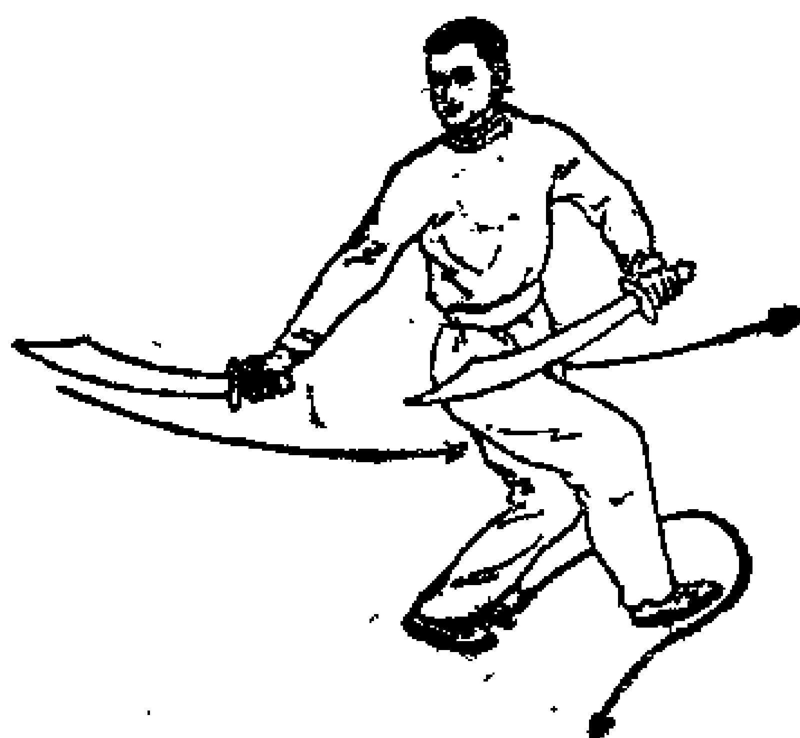


图191

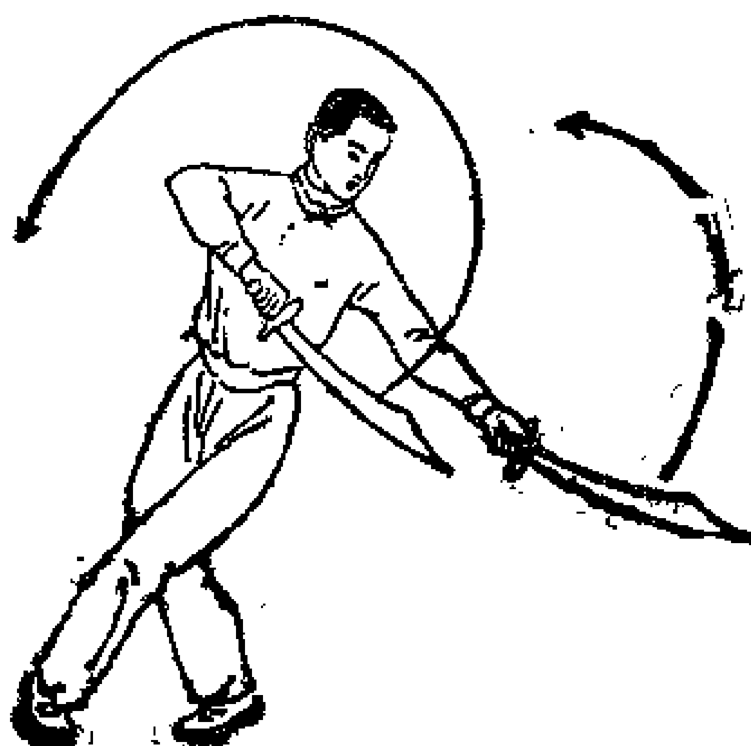


图192

（二）撩刀

按上式，两手转腕使双刀口从向下转向上，两手从左向上撩继转向右，眼看左刀(如图193)。

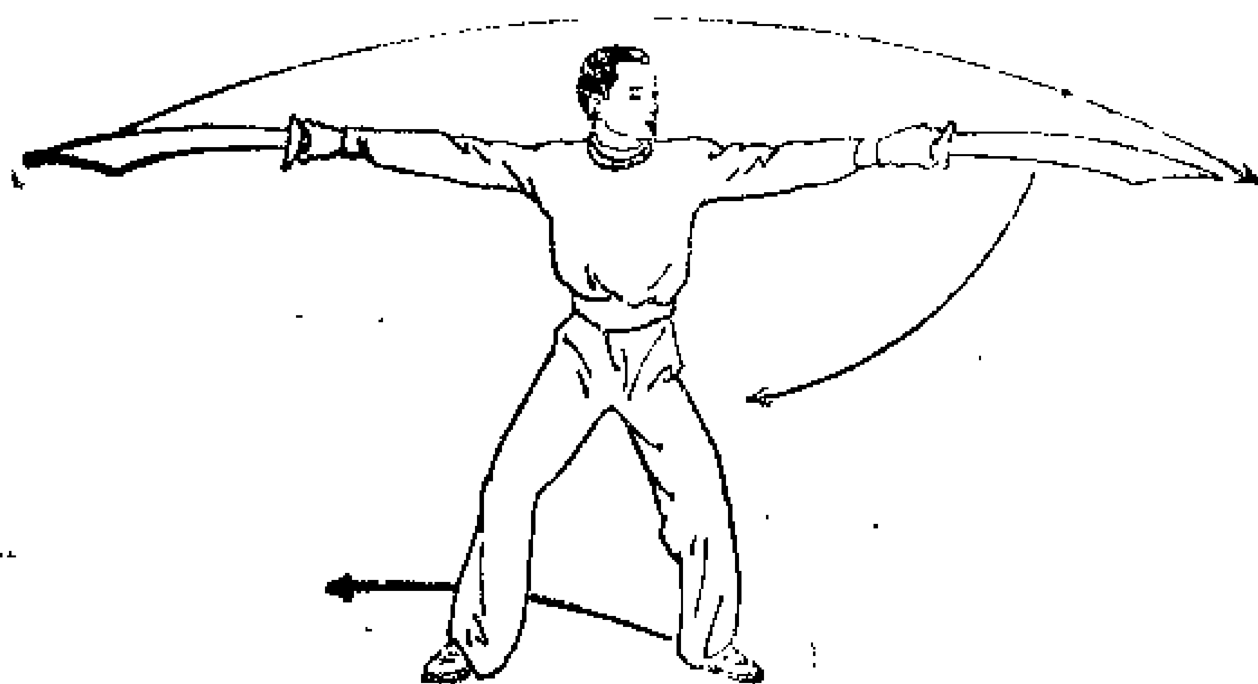

图193

（三）收刀弹踢

两手合抡使双刀合在一起，刀口向前，提起右脚向前方弹踢后立即收回，眼看前方。

（四）回手马反撩刀

右脚向前落步，两脚屈膝成四平马，双刀分别从上向下、向左右反撩，刀口向上。两刀和肩同高，眼看左刀（如图164）。


图194

（五）回手马劈刀

左脚经右脚后退一步，身向左转，两腿屈膝成回手马。左手转腕，使左刀刃向上转为向下，屈肘向前使左刀向前撩。右手转腕使右刀刃口向上转为向下，屈肘向前使左刀向前撩。右手转腕使右刀刃口向上，从右向上、向左、向下劈，转为刀口向下，眼

看右刀（如图195）。

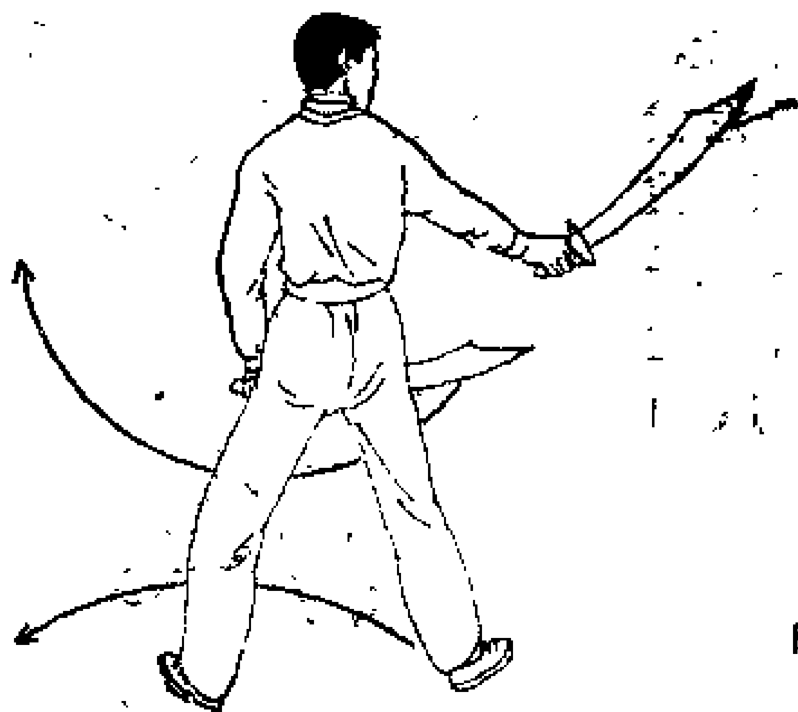


图195

（六）扭马撩刺刀

右脚向左方上步屈膝，左腿屈膝，前脚掌着地，脚跟离地，成右扭马。右手转腕，使右刀口向上，用刀尖向右方直刺，左手向上反撩，刀口向上，眼看右刀（如图196）。

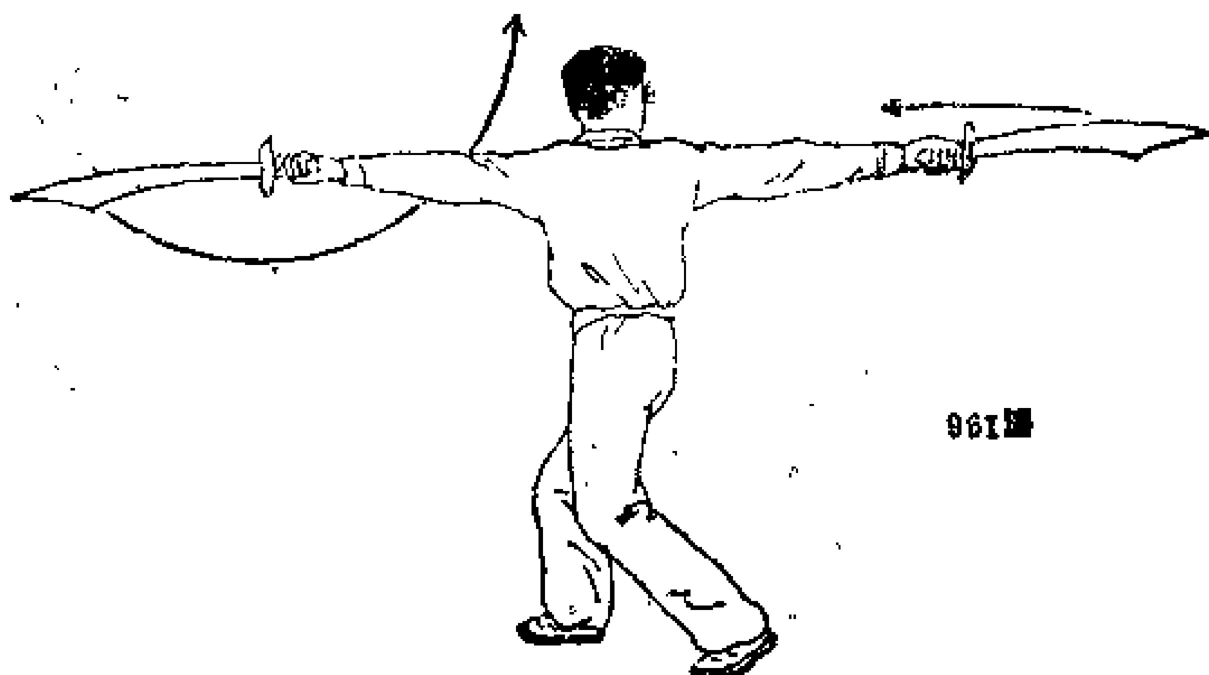


图196

（七）回手马横扫

右手屈肘，刀口向上，左手使左刀口从上转向下、向右、向上做一个剪腕刀花动作，眼看左刀（如图197）。身向右转，两

腿屈膝下蹲，成圆手马。右刀刀口向左，右手使右刀向左横扫，在左身侧转腕使刀背扫到背后，左手直劈从前向后、向左横扫，眼看左刀（如图198）。

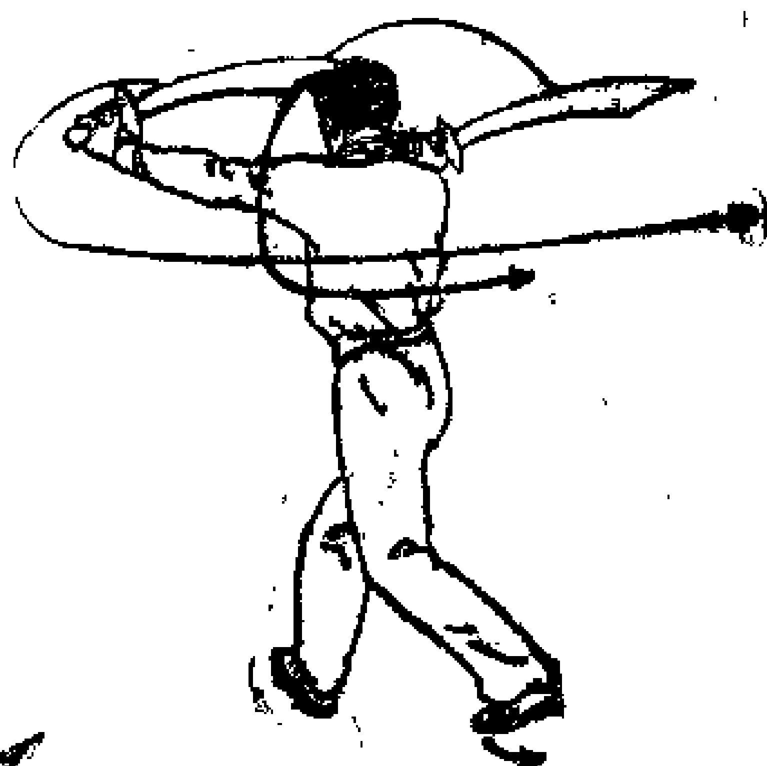


图197



图198

第三组：

（一）子午马舞花

右脚向左进一步，成右子午马，两手正舞刀花，两手交叉，右手在下，左手在上，右刀向上撩，左刀向前撩，眼看右刀（如图199）。左刀继续向上反撩，右刀向后、向下、向右、向上撩刀，眼看左刀（如图200）。

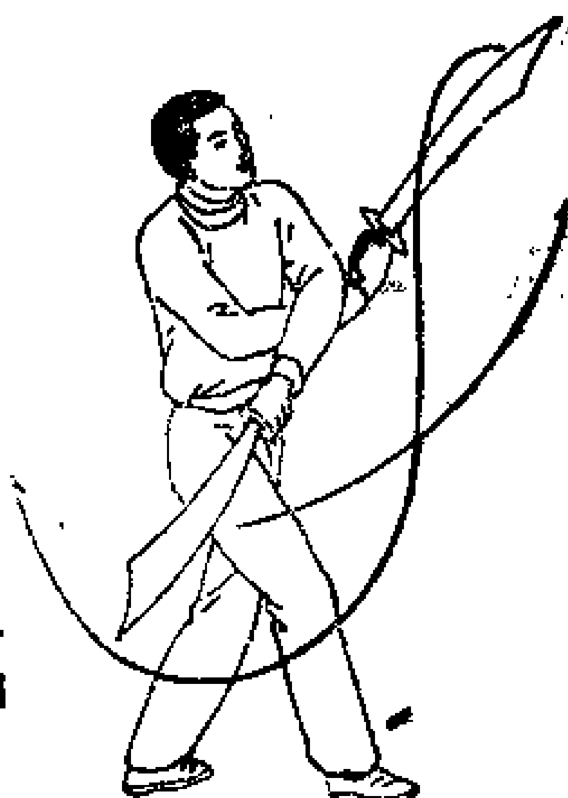


图199



图200

（二）吊马撩刀

重心后移左脚，支持体重，右脚尖点地，成右吊马，左刀继续向后撩刀，右刀从后向下、向前、向上撩，眼看右刀（如图201）。

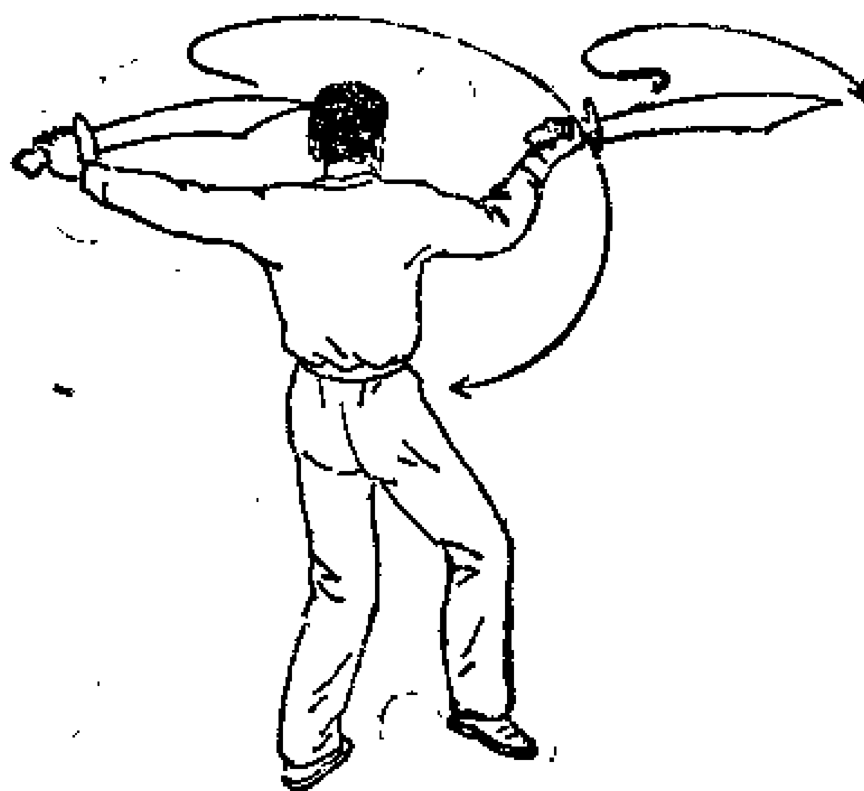
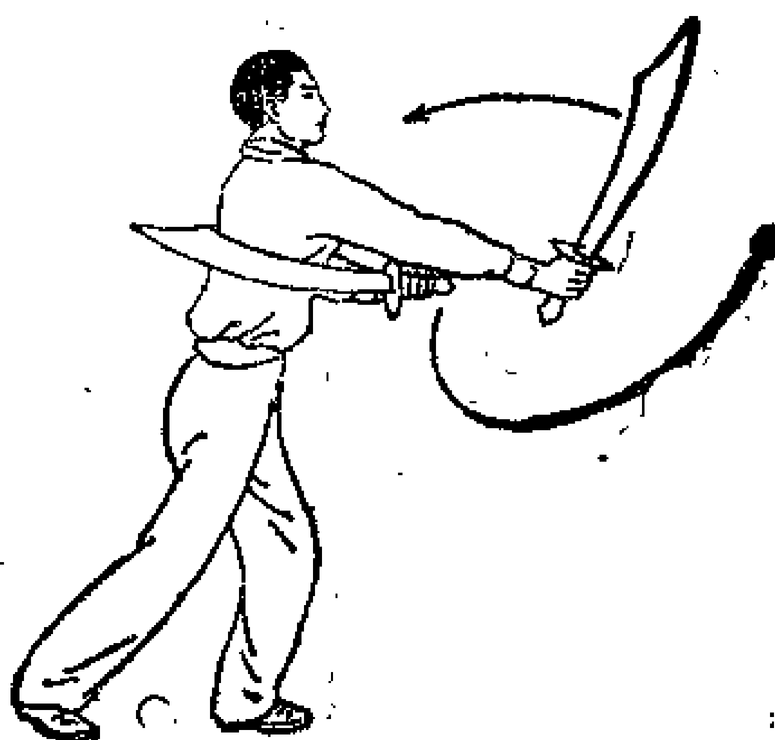


图201

（三）子午马劈刀

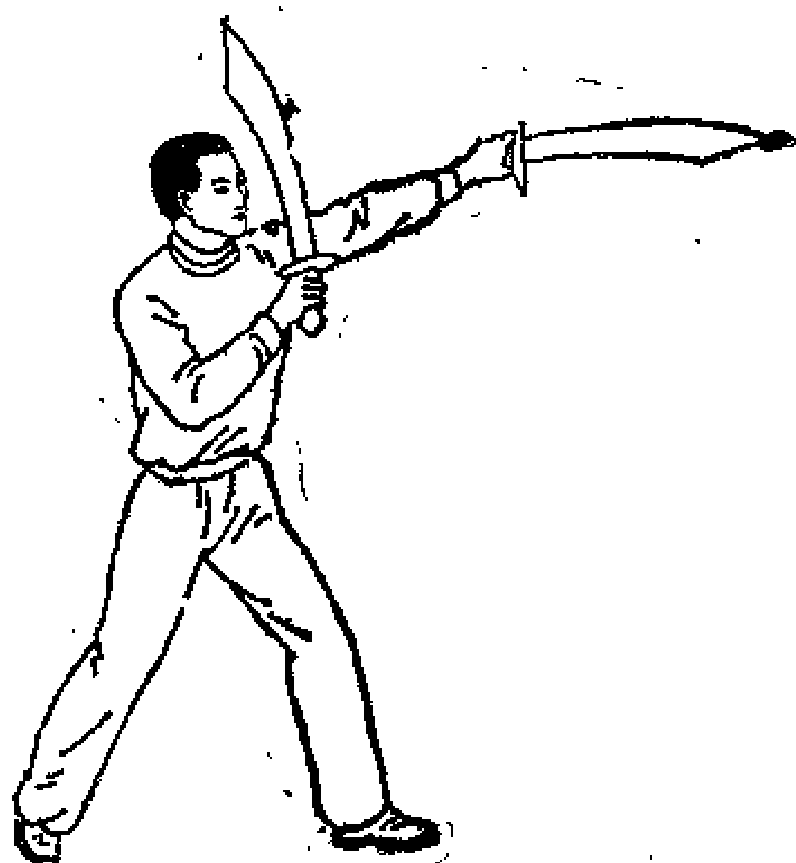
右脚落步，左脚向前上一步屈膝成左子午马。左刀向前，向

右横扫，到身前转腕使刀口向上，刀横摆在腹前，右手转腕使刀尖向下，刀口向后，屈肘使右刀向左、向上、向前劈下转为刀口向前，眼看右刀(如图202)。


图202

（四）拍刀反撩

右手转腕，使刀身平向，再向左拍下，置于左上臂上。刀口向前左手从身前向下、向前、向上反撩，刀口向上，左臂直臂，眼看左刀（如图203）。


图203

第四组：

（一）子午马反撩

左脚在前，为左子午马。右刀收于左腋下，刀口向外，左刀

向上反撩，眼看左刀（如图204）。

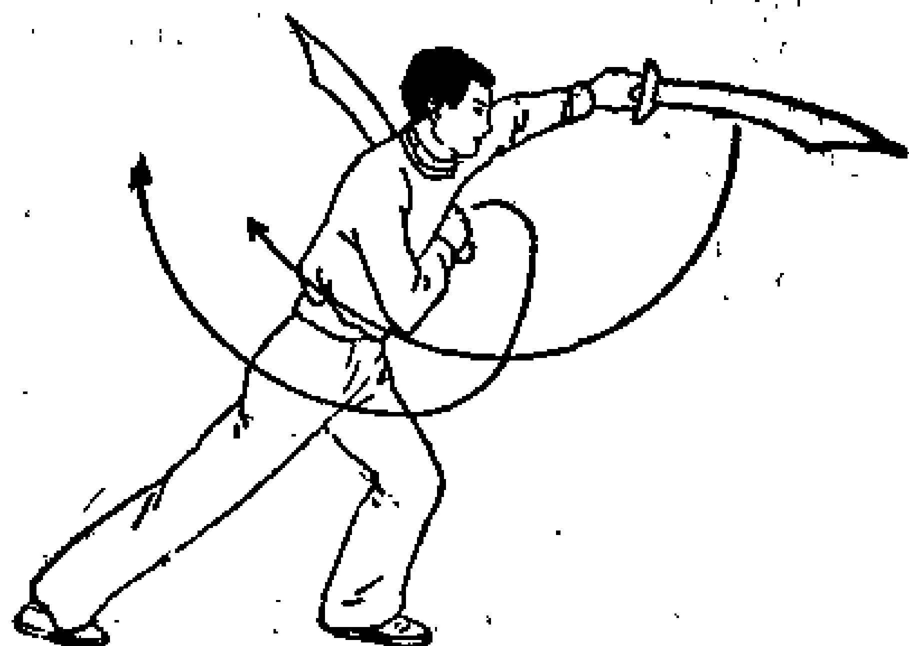


图294

（二）转马反撩

右脚尖右撇，身向右转，右腿屈膝，左腿挺直成右子午马。左刀刃从前向右、向右横扫，左手屈肘，收于右腋下，刀口向外，右刀向下、向前，用刀口向上反撩，右臂直臂，眼看右刀（如图205）。

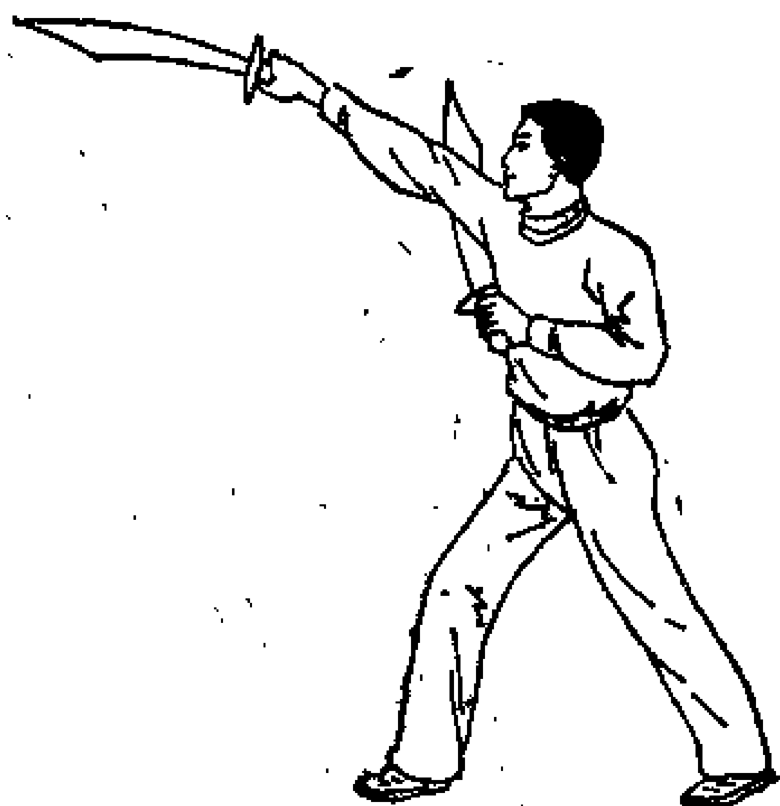


图205

第五组：

（一）圈手马斜撇

两腿屈膝，下蹲成马步。左刀刃口向前，右刀向右斜撇，眼看前方（如图206）。

（二）上马斜劈

左脚向前上马，屈膝成左手午马。左刀向下带，右手转腕，

从后向上、向前、向左斜方劈，眼看右刀（如图207）。

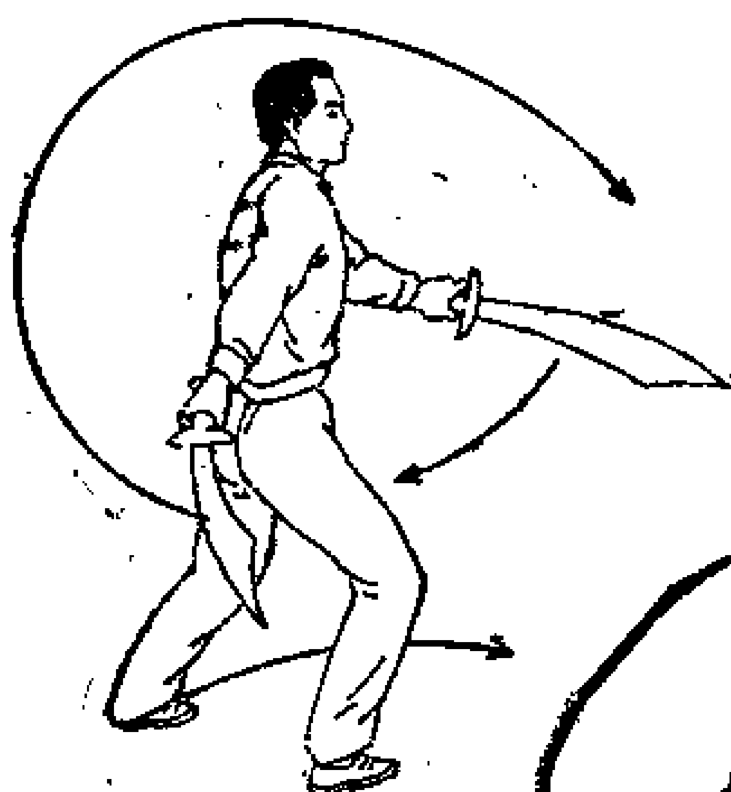


图206

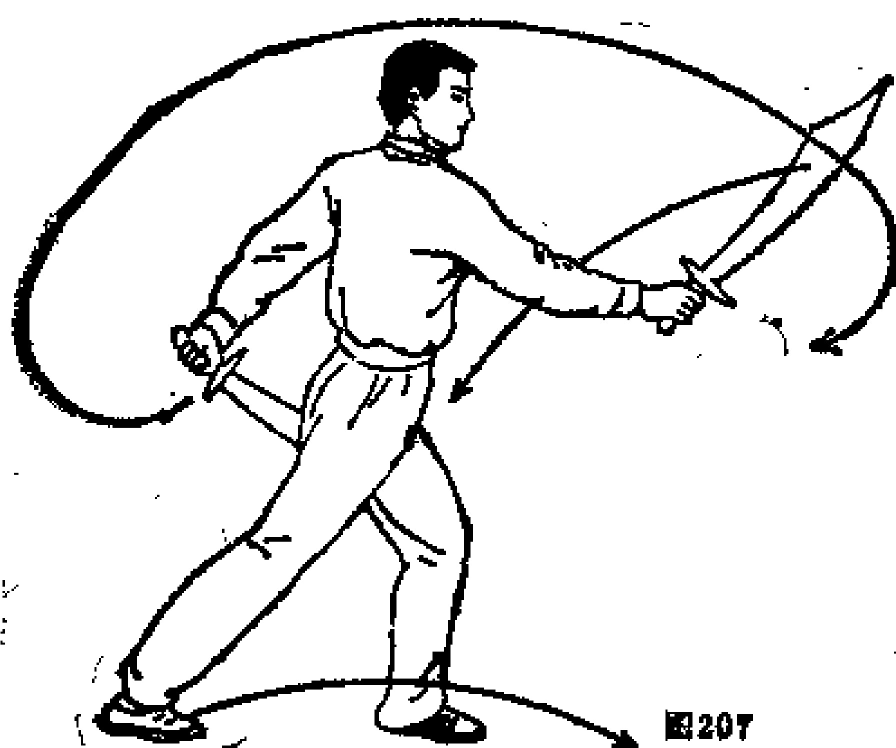


图207



图208

（三）上马前劈

右脚上前一步屈膝，左脚挺直成右手午马。右刀继续向斜下方劈，收于腹前。左刀手转腕，使左刀向后、向上、向前、向下劈，眼看左刀（如图208）。

（四）拍刀反撩

左刀用刀身向右横拍，位于右上臂。右手转腕，使右刀刀尖向前，右刀从下向前、向上反撩，眼看右刀（如图209）。

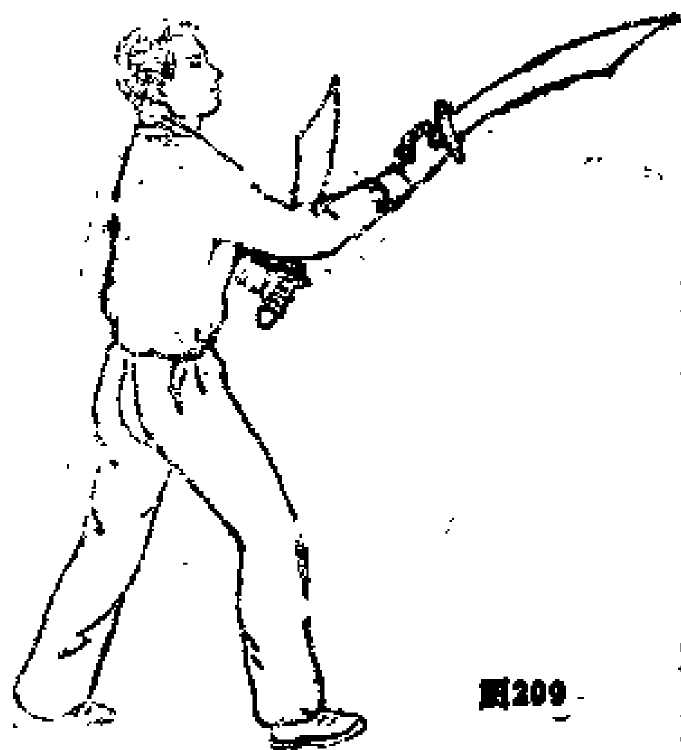


图209

第六组：

（一）上马撩刀

右腿曲膝为右扭马，两手交叉，右手在下，右刀尖向上位于左腰侧。右手在上，左刀口向右横摆，在右臂外，眼看前方（如图210）。上身起立，身向左转，左刀从右向下、向前、向上反撩，刀刃向上，眼看左刀（如图211）。左脚上一步，身向右转，右手从左臂外侧用刀刃向下、向前、向上撩刀，左刀继续刀口向后、向下、向前、向上反撩，眼看左刀（如图212）。



图210

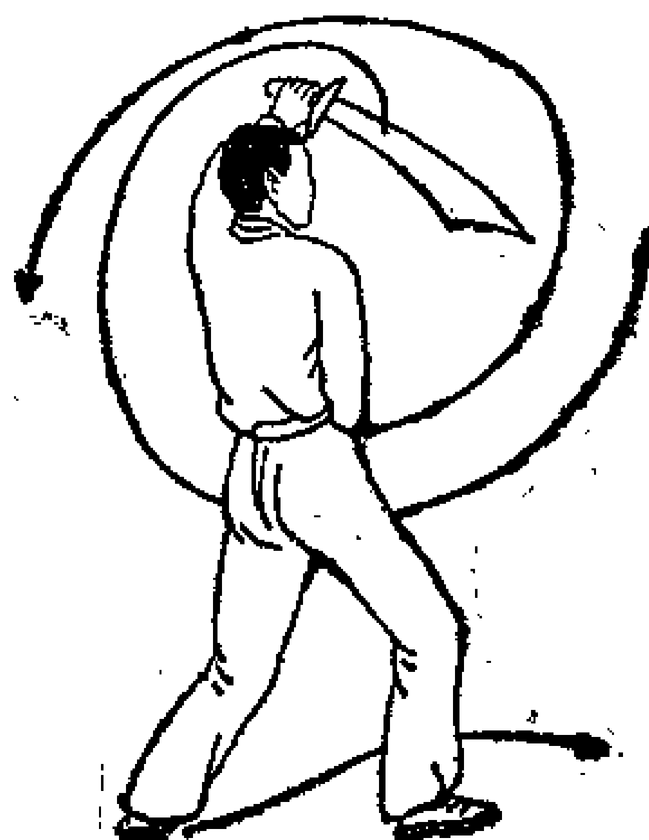


图211

（二）上马劈刀

右脚上前一步，右刀从后向前、向下劈。继续向后，向上，左刀向后劈，眼看右刀（如图213）。右腿屈膝，左腿挺直成右手午马，右刀继续向上、向前、向下、向右劈，刀刃向后，左刀从身后向上、向前、向下劈。刀口向前，眼看左刀（如图214）。



图212



图213



图214

第七组：

（一）子午马前劈

右脚曲膝，左腿挺直成右子午马，两手交叉，右手在上，左手在下，左刀横摆在腹前。右刀向前劈两刀口向前，眼看右刀（如图215）。

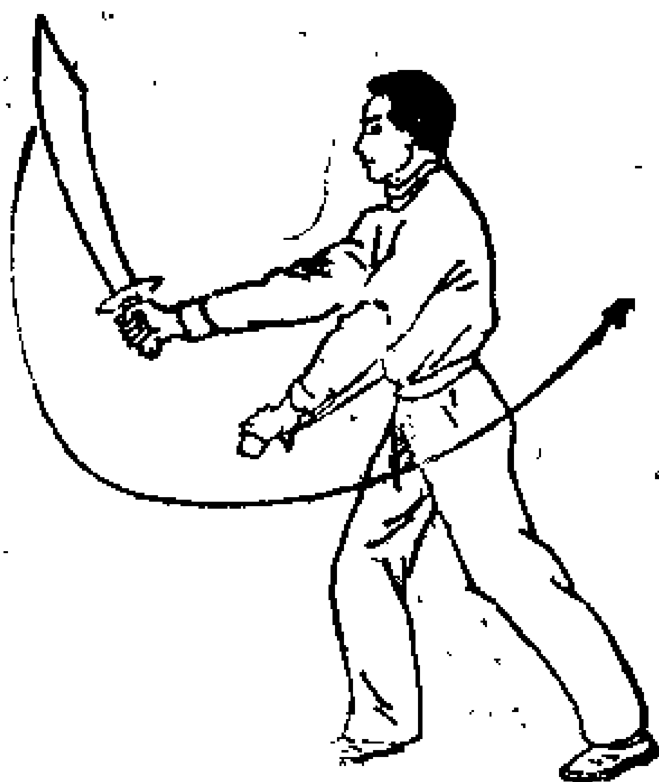


图215

（二）子午双劈刀

右手转腕使右刀横摆，刀尖向后插。左刀刀刃横摆向外，刀尖向后插，双刀收左右腰胁外，眼看前方（如图216）。双手转腕，使刀口向上、向前、向下齐劈，眼看双刀（如图217）。

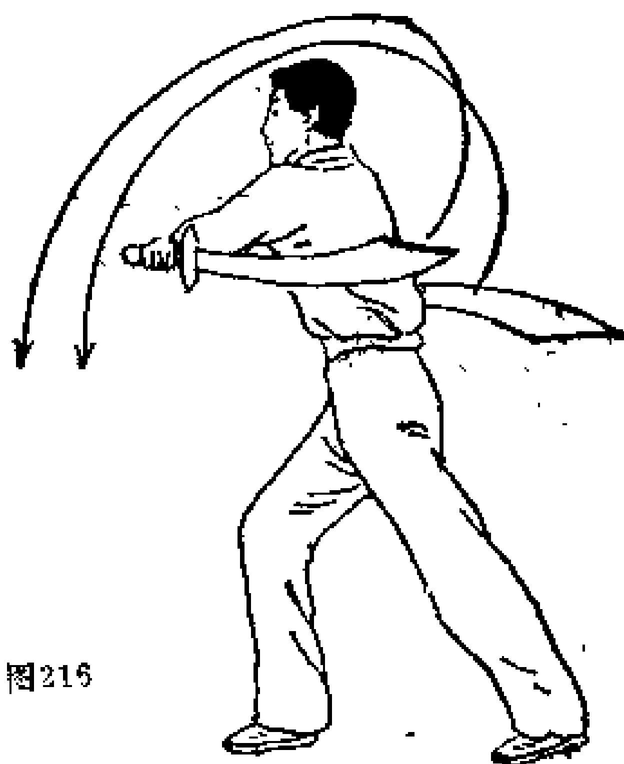


图216

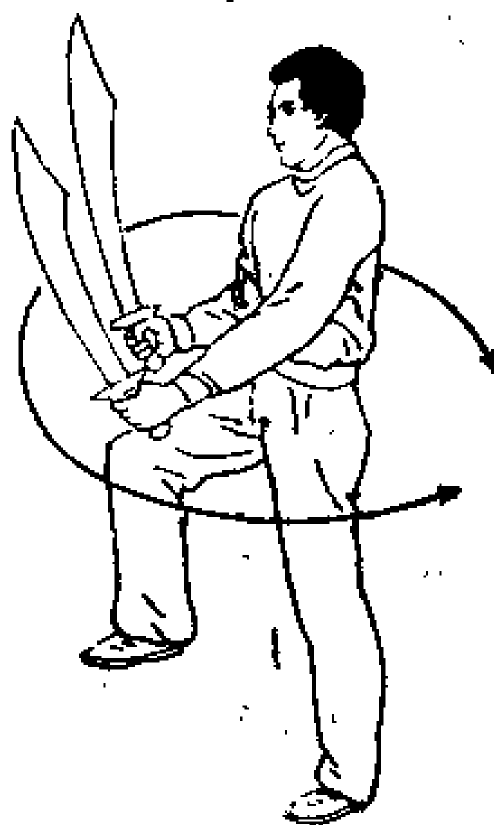


图217

（三）吊马引刀

重心后移左脚，屈膝，右脚尖点地，成右吊马。两手把双刀

脅捌向左右分开向后，眼看前方（如图218）。

双手转腕使刀口向上，向前，向下劈，右刀先劈，左刀后劈，右刀在后，左刀在前，眼看左刀（如图219）。

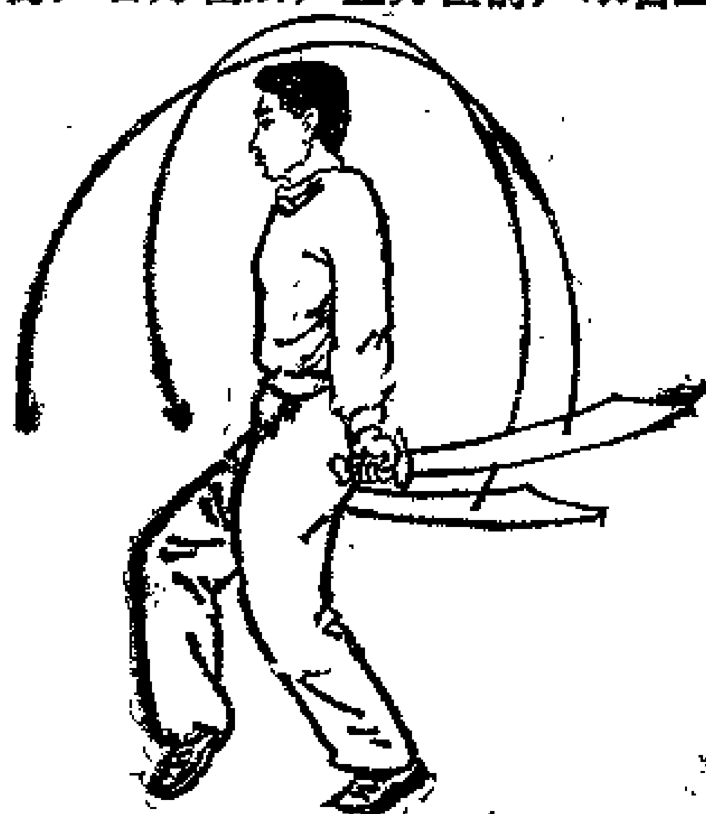


图218

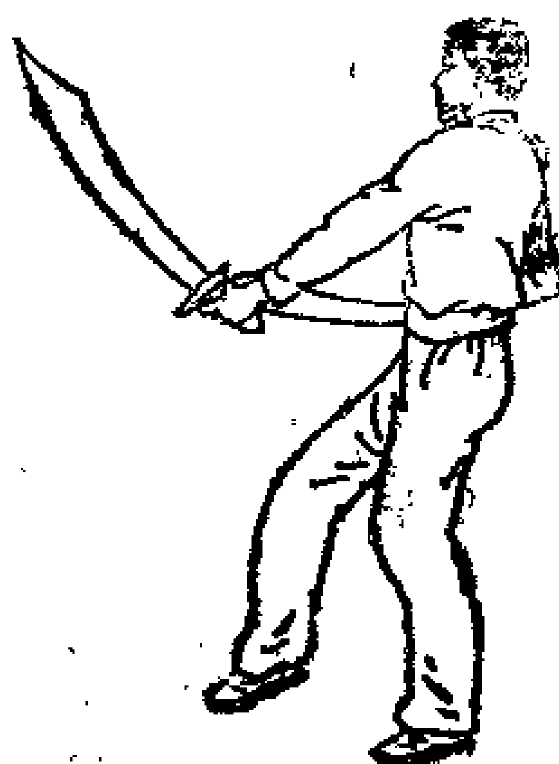


图219

六、少林连环枪

少林连环枪共68式，109个动作。

（一）并步持枪

预备，眼向前看（如图220）。

（二）拳打南山

左拳由右胸前握拳向左劈拳。眼



图220

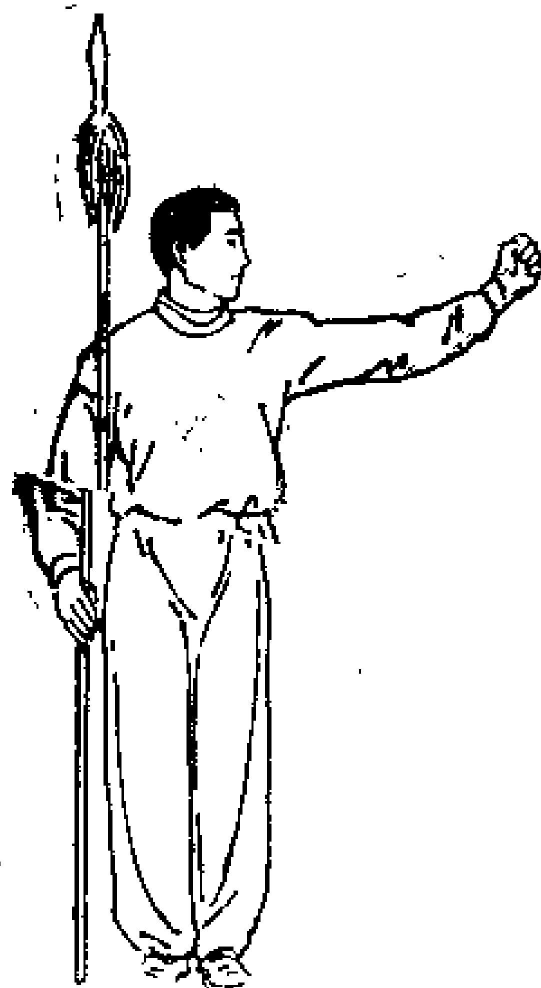


图221

看左方（如图221）。

（三）挑把拿枪

右脚向右挑枪把落步，身体左转弓步拿枪（如图222）。

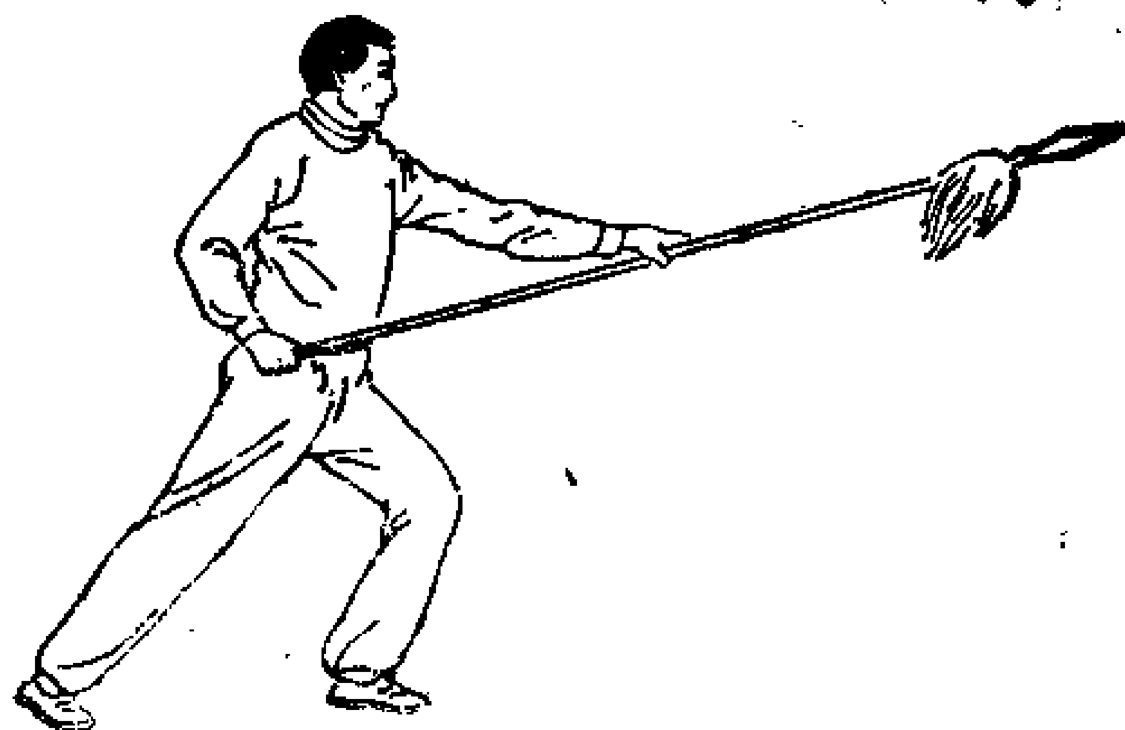


图222

（四）白蛇吐信

右脚向左脚旁丁步，同时枪扎出（如图223）。

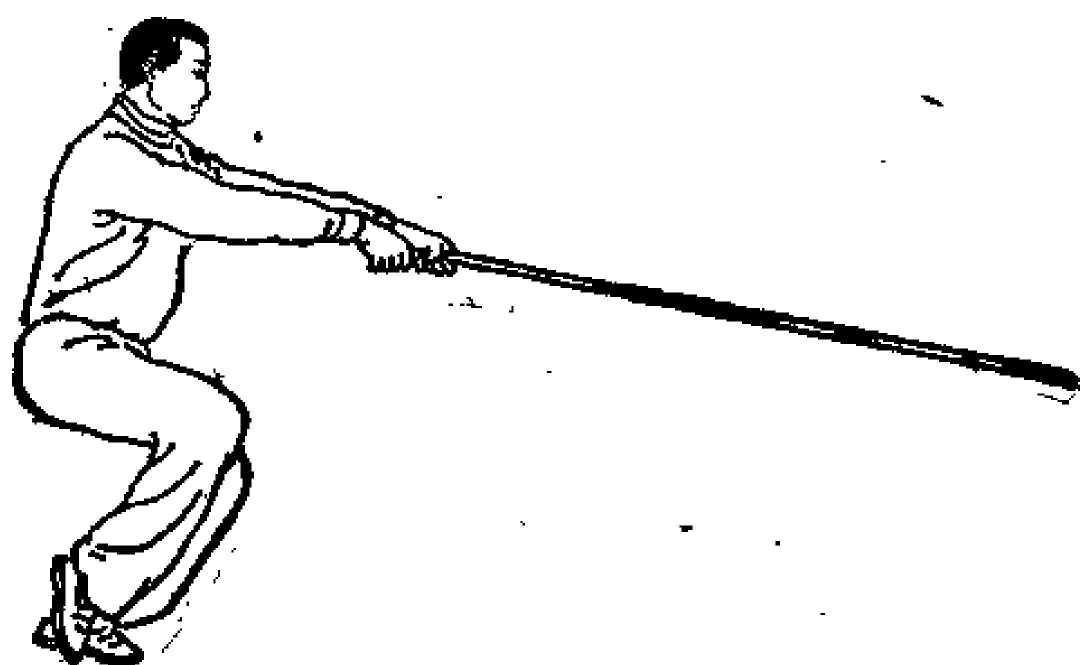


图223

（五）怀中抱月

右脚震脚，左脚前移，做抱枪动作（如图224）。

（六）顺风打旗

移重心右转，向右上右步，枪外绕一周，收左步（如图225）。

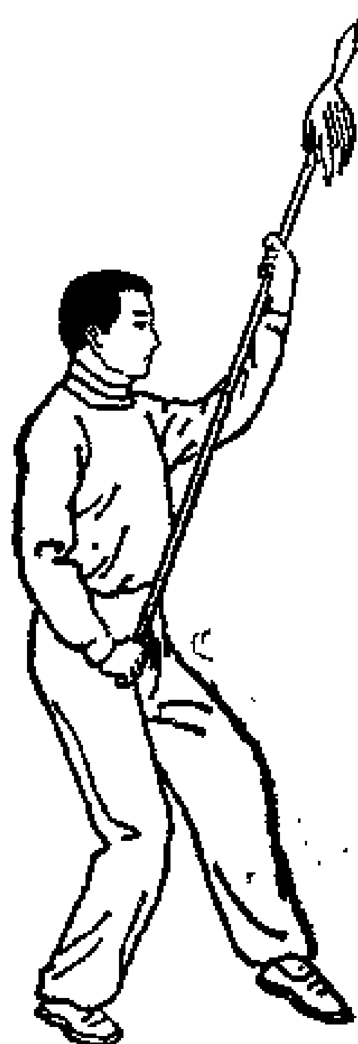


图224



图225

（七）蛟龙出水（1）

向左上左步，后叉右步，手拦枪（如图226）。

上动不停，向左前上左步，弓步拿枪。

接上动作，右手向前扎出。

（八）蛟龙出水（2）

右脚向前盖步拦枪（如图227）。

上动不停，向左前上左步，弓步拿枪。

接上动作，右手向前扎出。

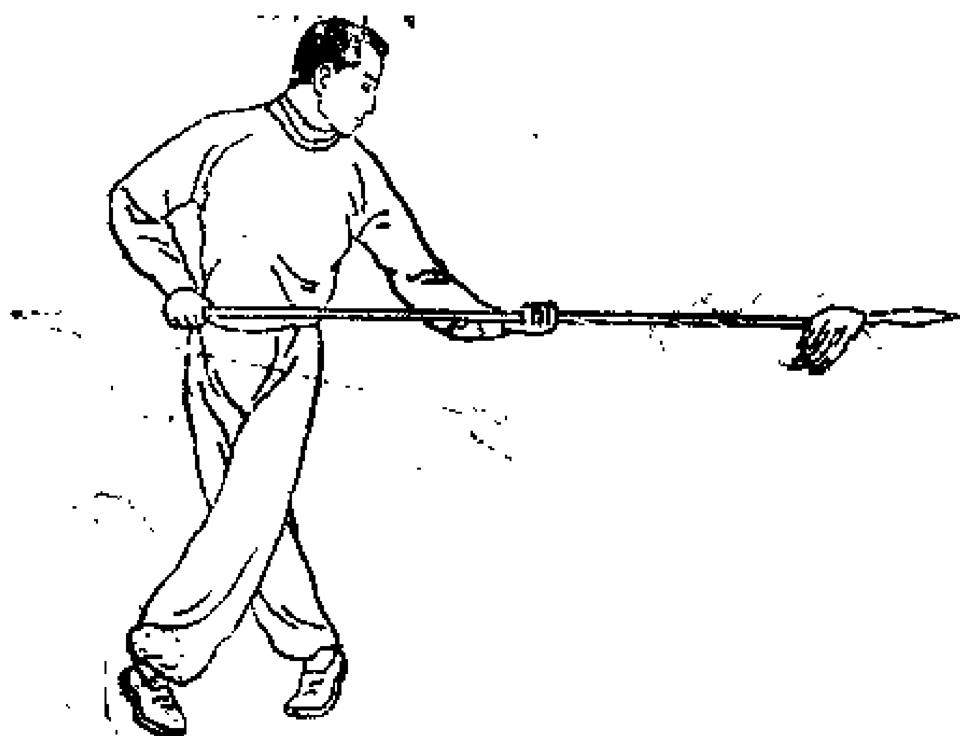


图226



图227

（九）蛟龙直行

盖跳右步，空中挡枪（如223图）。

接上动作，落左步拿枪。

接上动作，右手向前扎枪。

（十）燕子穿林

身体右转，左脚收于右脚旁成丁步，同时左手滑枪上撩（如图229）。

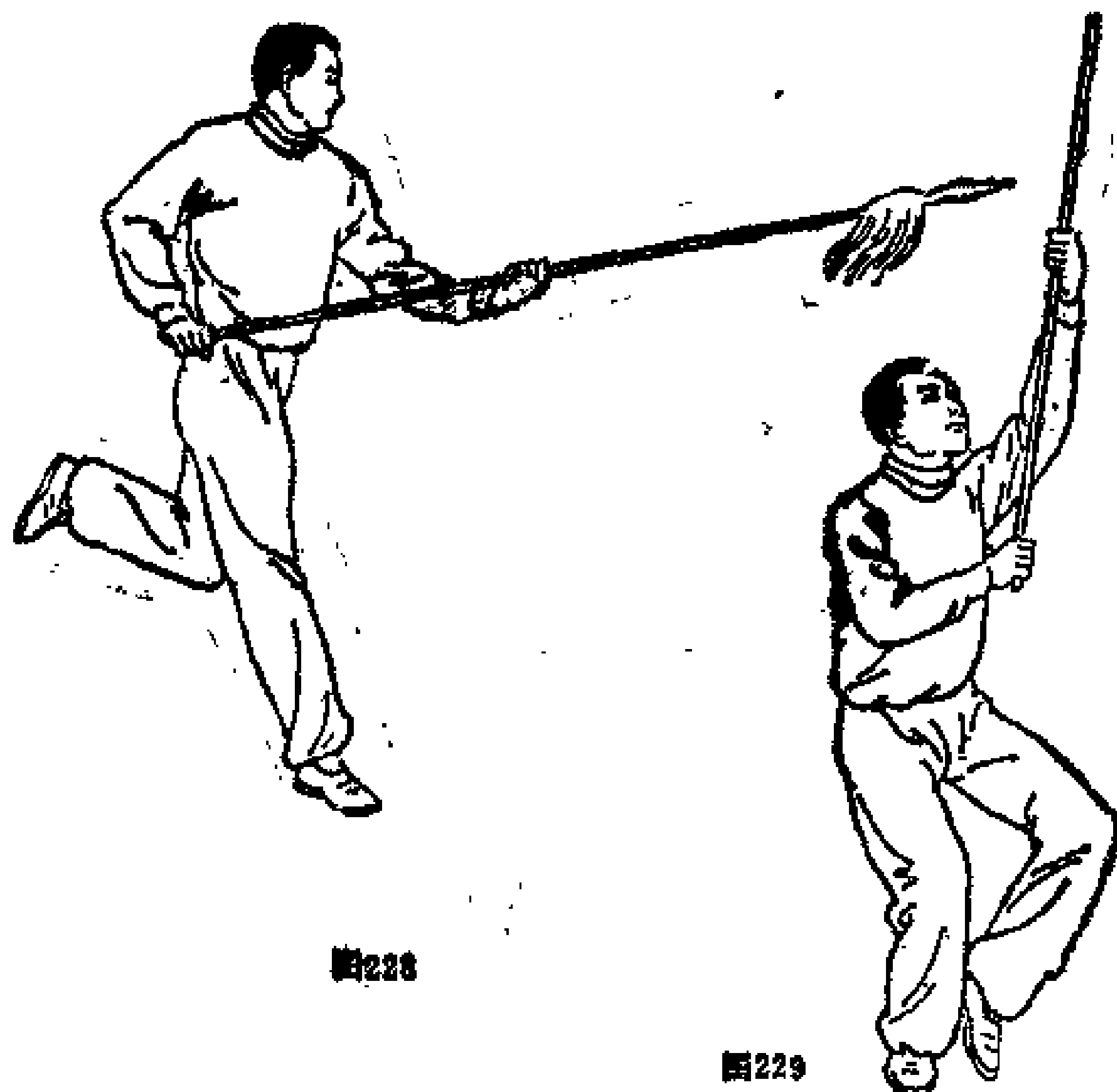

图228

图229

上动不停，身体左转，左脚向左前方上步，同时枪在两手心换把，使枪尖向下划弧。

接上动作，右脚向左脚前上步，同时右手向前，滑枪撩出。

接上动作，身体左转，右脚收于左脚旁丁步，同时手心换把，向左上劈抱。

（十一）金枪锁腰

身体右转，右脚向右上步，同时枪把顺右手穿出（如图230）。

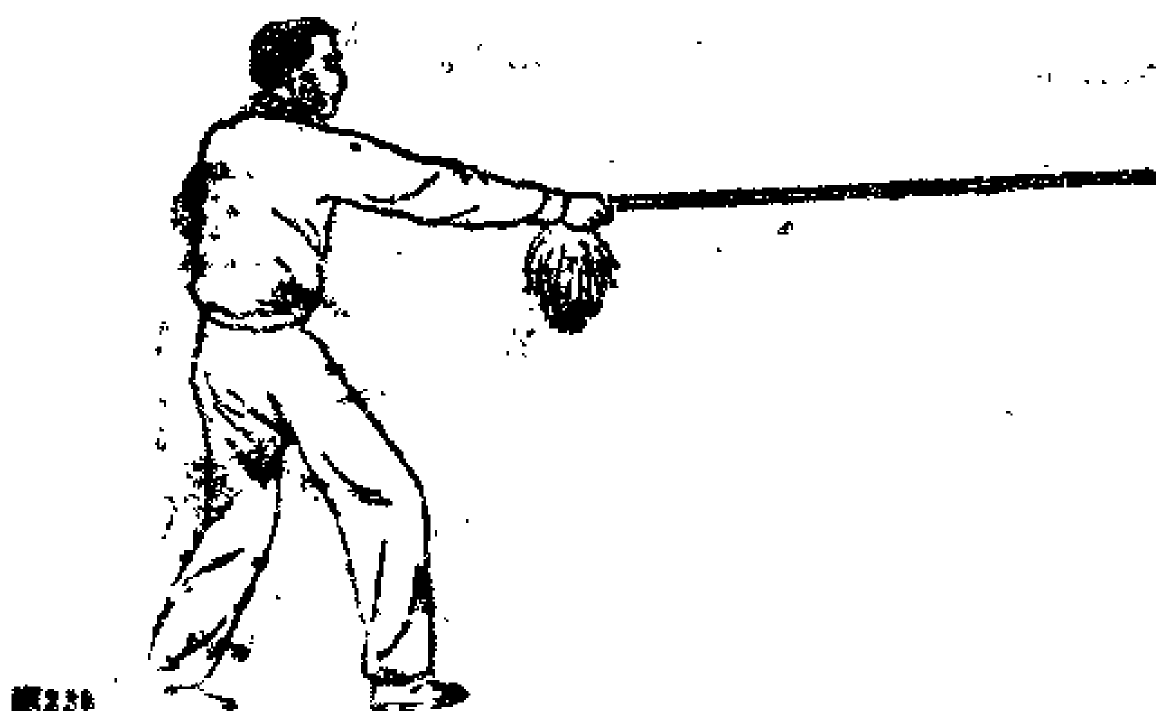


图230

接上动作，左脚向前上步，身体向右转，同时枪尖顺右手穿出。

（十二）撤步三枪

右脚后撤一步拦枪（如图231）。

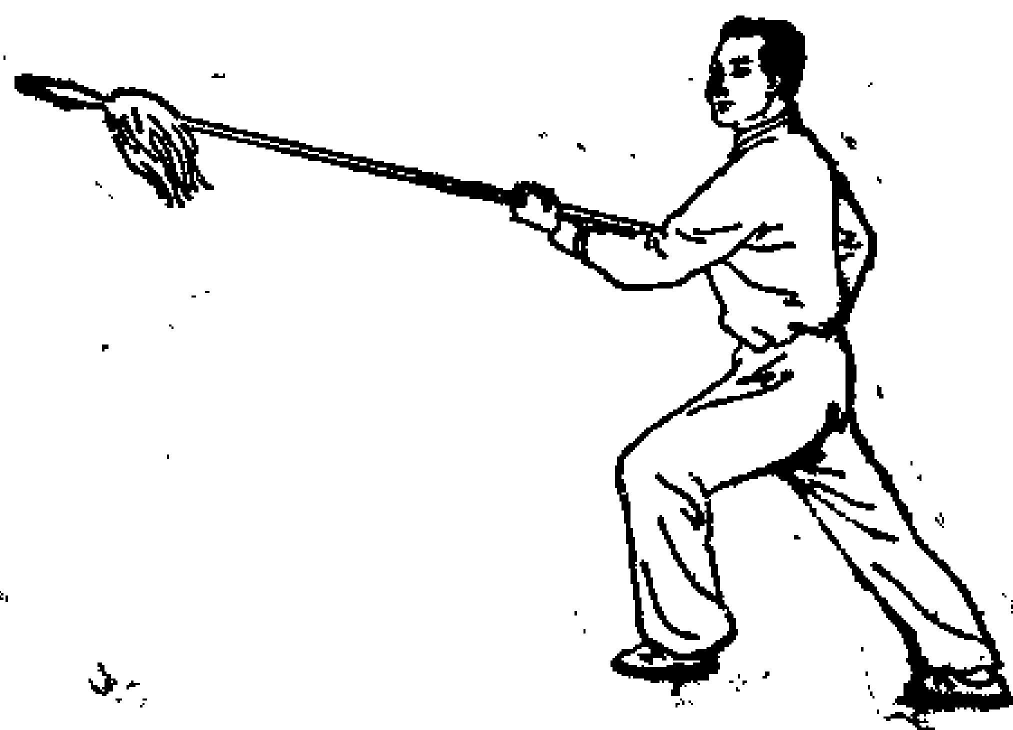


图231

接上动作，拿枪。

接上动作，右手向前扎枪。

（十三）金鸡上架

身体右转，马步收枪（如图232）。

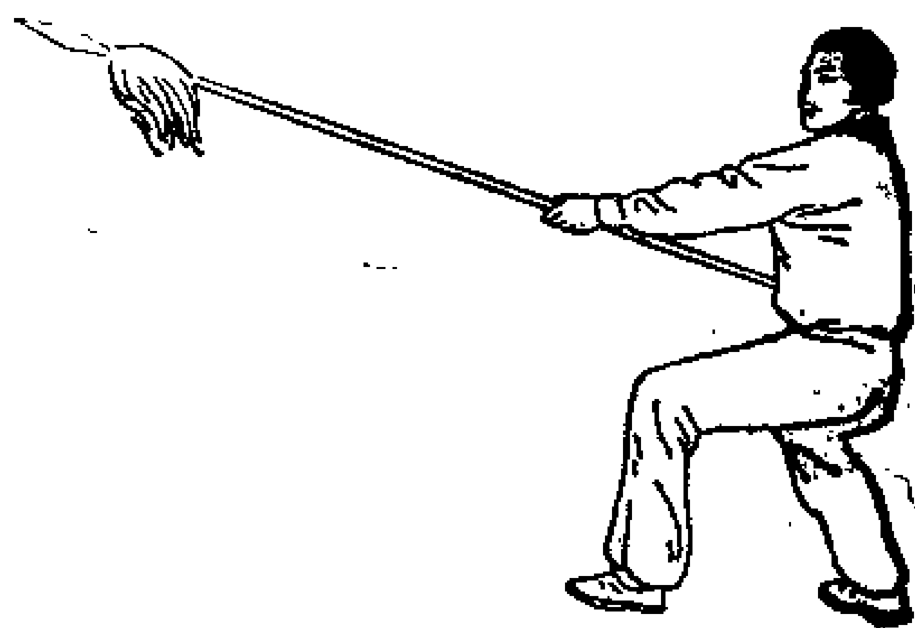


图232

接上动作，身体右转90度滑把劈枪撩右腿。

（十四）金鸡啄门

向上向后滑把，向前下撩枪跳起（如图233）。

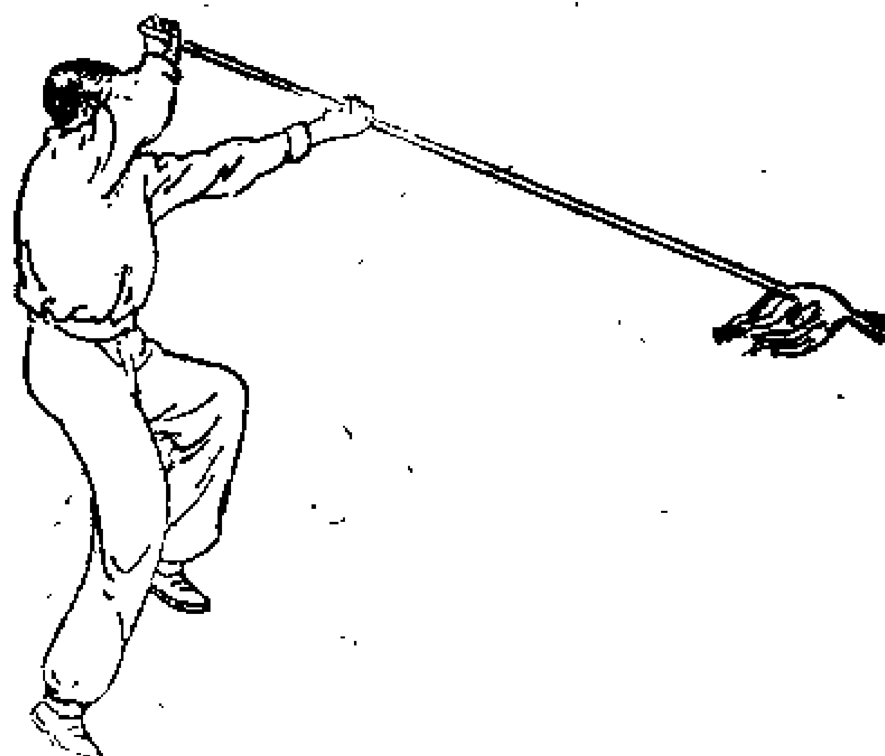


图233

（十五）落步扎枪

左脚前落，身体右转拿枪（如图234）。

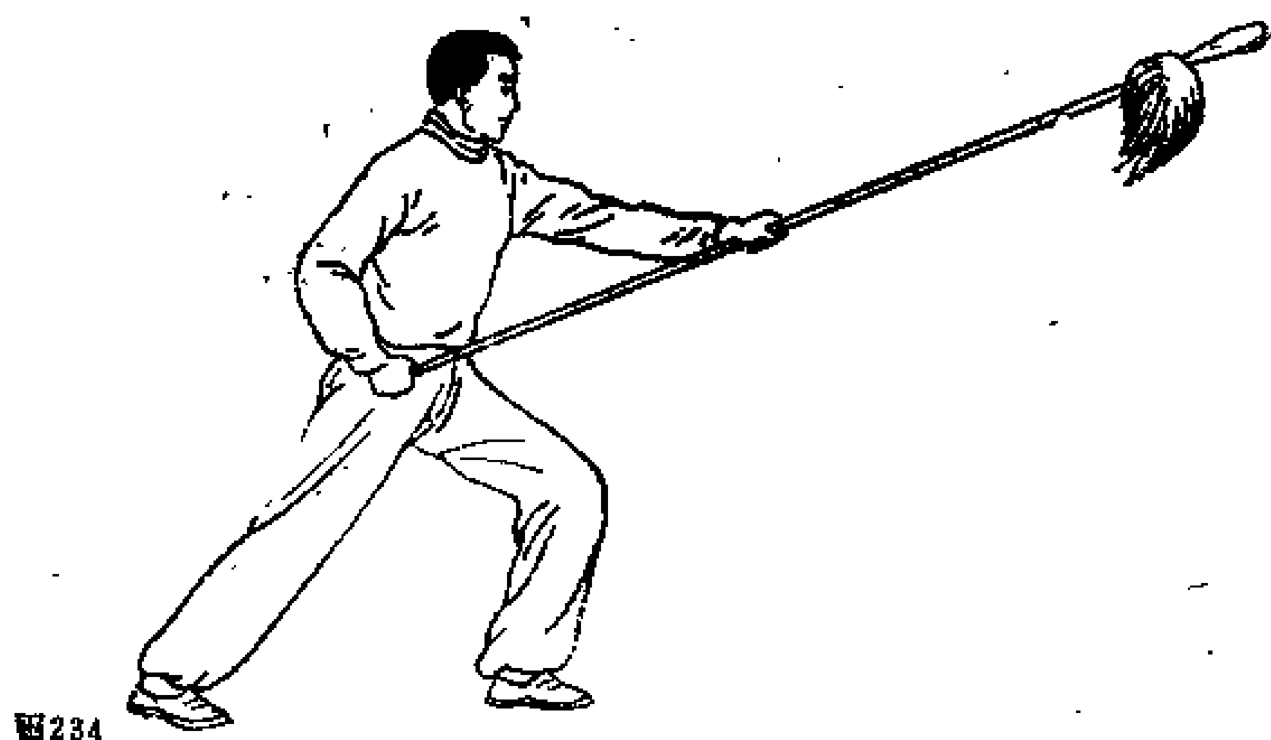


图234

接上动作，右手向前扎枪。

（十六）乌龙摆尾

身体右转右弓步，枪外摆（如图235）。



图235

（十七）乌龙絞尾

身体左转，同时枪由外向上划弧（如图236）。



图236

接上动作，枪向下划弧绞枪，同时身体右转跳步向右方。

接上动作，枪绞三步圈跳三次，以左腿盖步跳计算次数，方向向右，跳三次后约在开势地方。

（十八）回身扎枪

身体左转拿枪（如图237）。

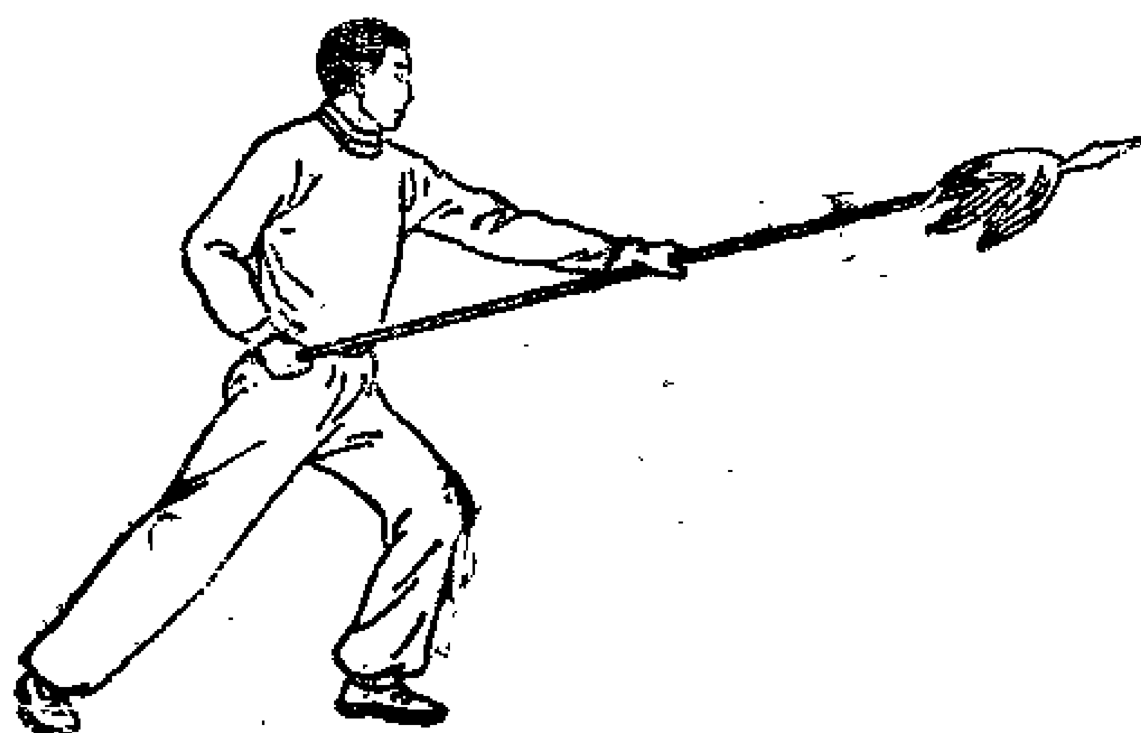


图237

接上动作，右手扎枪。

（十九）怀中抱月

右脚在左脚后震脚，左手上滑抱月势（如图238）。

（二十）鸿雁出群

上右步左转提膝扎枪（如图239）。

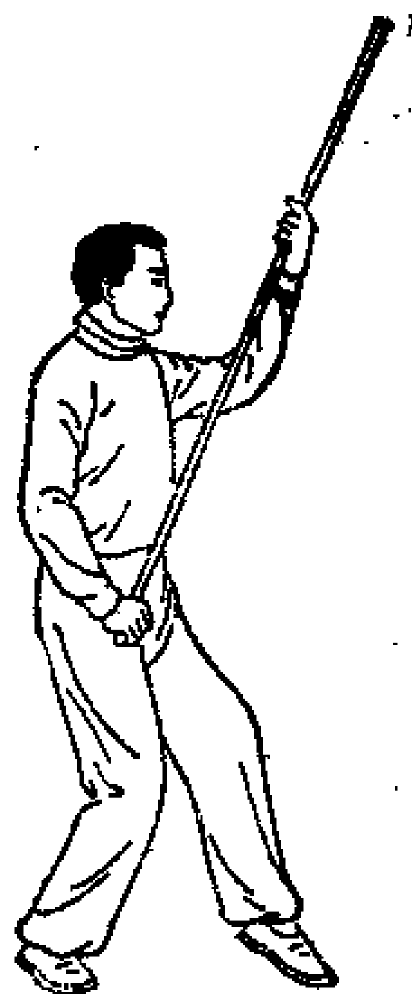


图238



图239

（二十一）金鸡食米

落左步，左转上右步压枪（如图240）。

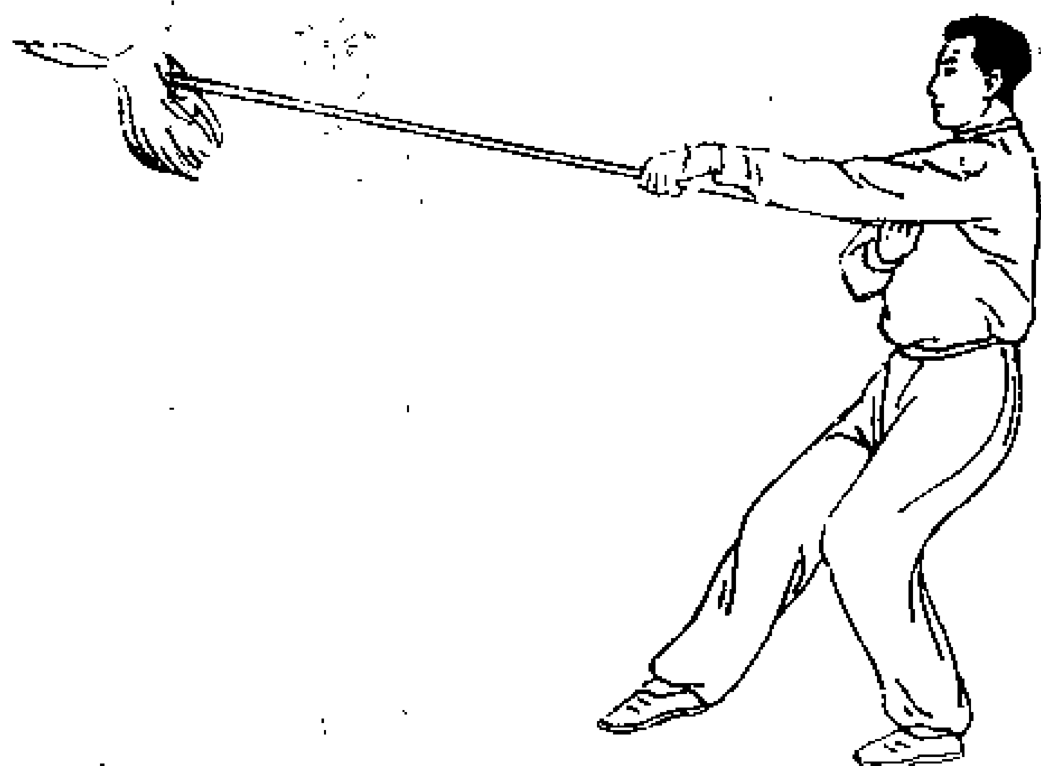


图240

（二十二）青蛇入洞

左腿提膝，枪向上向后向前撩（如图241）。



图241

（二十三）落步扎枪

落左腿拿枪（如图242）。

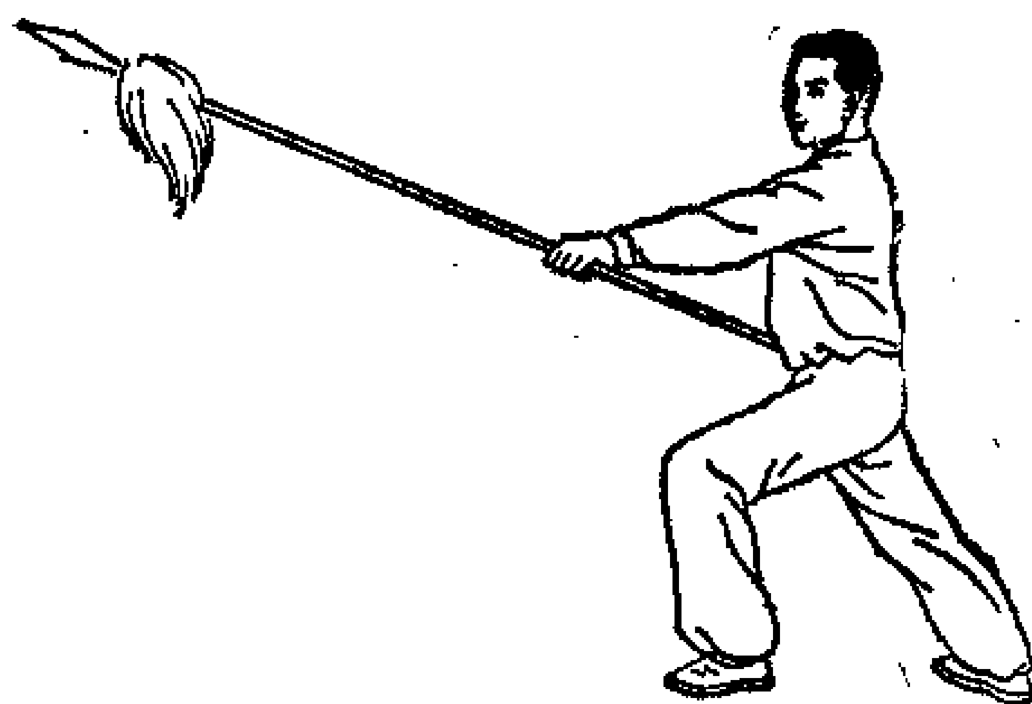


图242

接上动作，右手向前扎枪。

（二十四）劈盖连环

右后转身劈枪（如图243）。



图243

接上动作，上左步微左转盖把枪。

（二十五）乌龙翻身

接上动作，盖把劈枪身后右转90度（如图244）。



图244

接上动作，身体再右转90度，后撤右步枪滚背。

（二十六）回马扎枪

向左上翻身，抬左腿翻身一周，落左步向左后下扎枪（如图245）。



图245

（二十七）进步扎枪

身体左转进左步拿枪（如图246）。

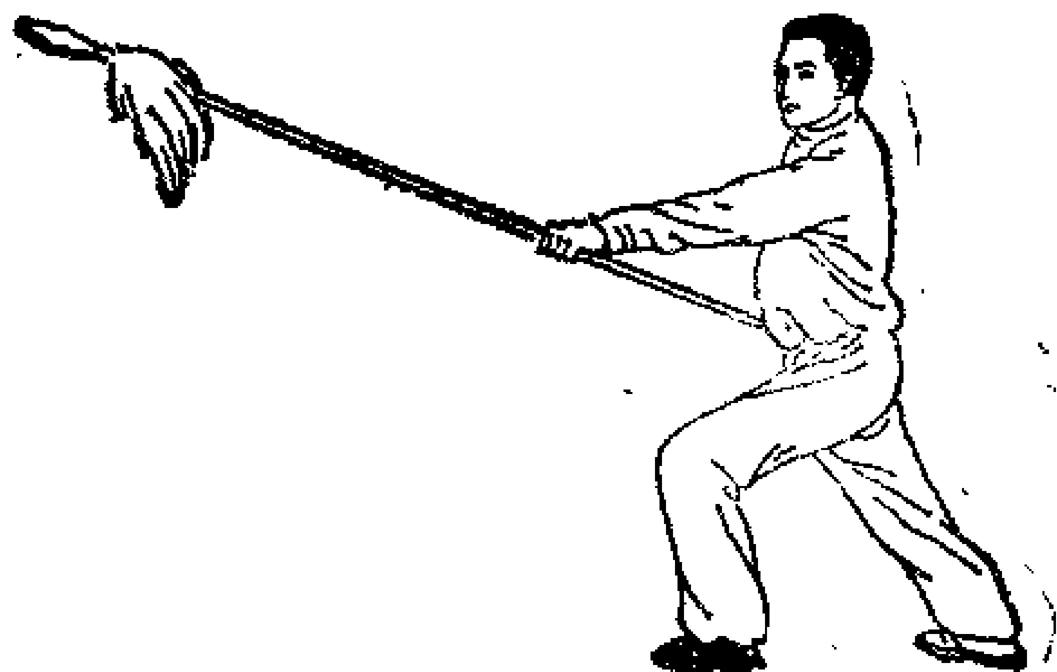


图246

接上动作，右手向前扎枪（如图247）。

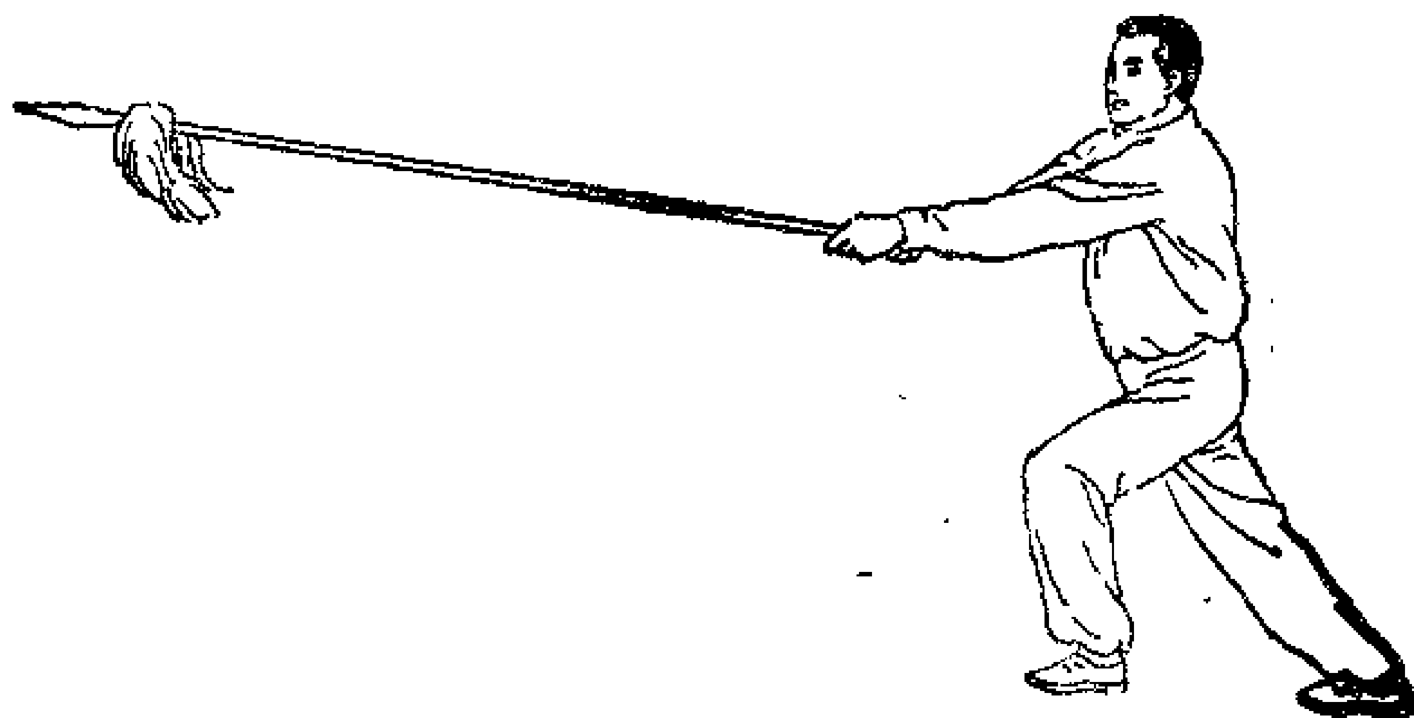


图247

（二十八）卧龙伸腰

重心后移，撤右手崩枪（如图248）。

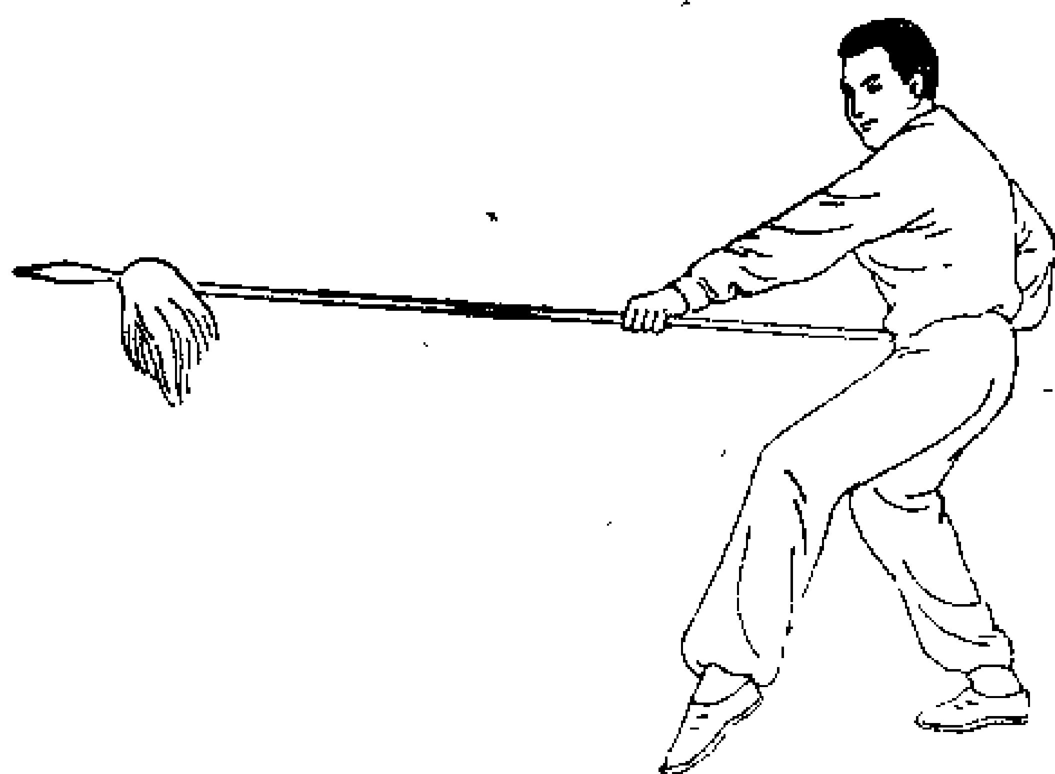


图248

（二十九）烏龙盤顶

向后转身180度，上左步枪由上向下划弧（如图249）



图249

（三十）仙人举伞

由下向前再向上绕一圈，同时左右各上一步（如图250）。

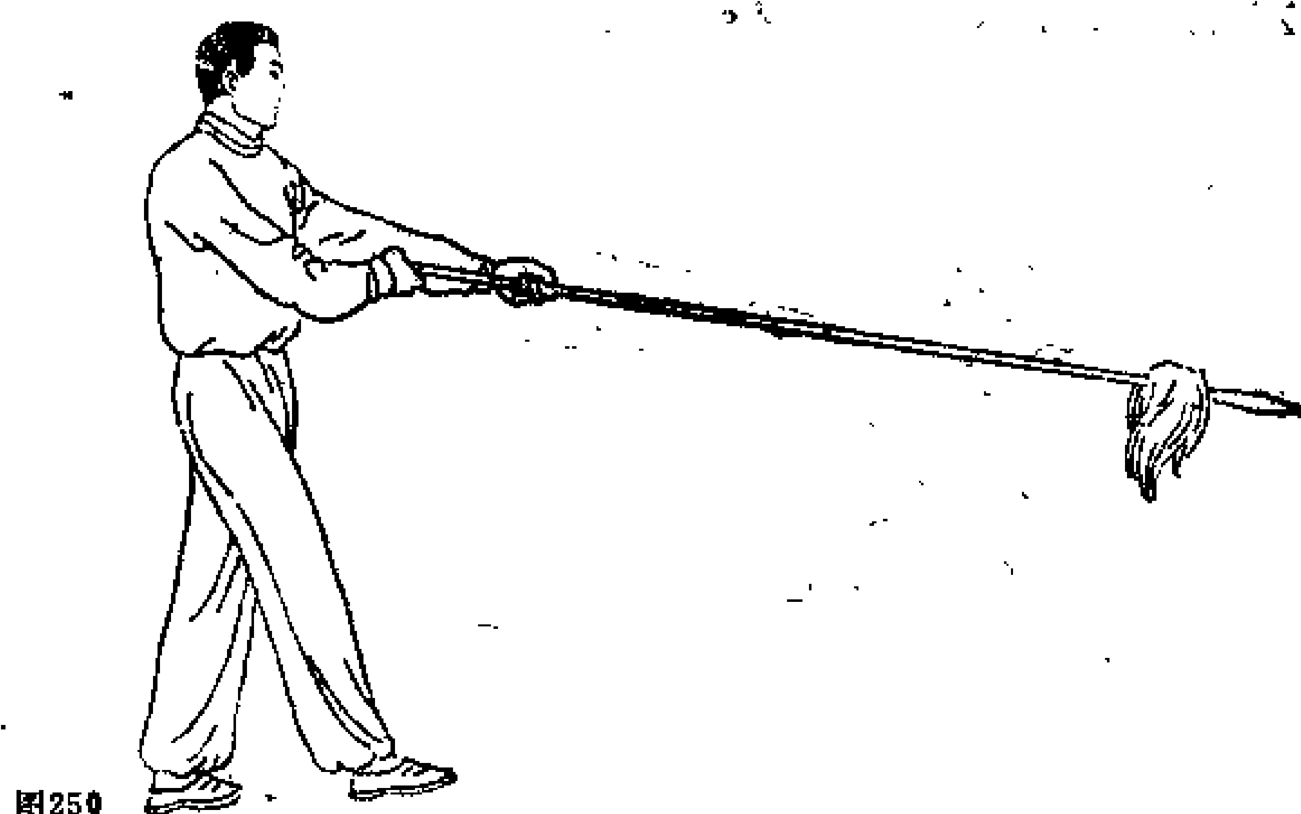


图250

（三十一）鹊雀蹬枝

上左步跳右脚接跳左脚，同时绕枪前撩（如图251）。



图251

（三十二）落步扎枪

左脚落步扎枪（如图252）。

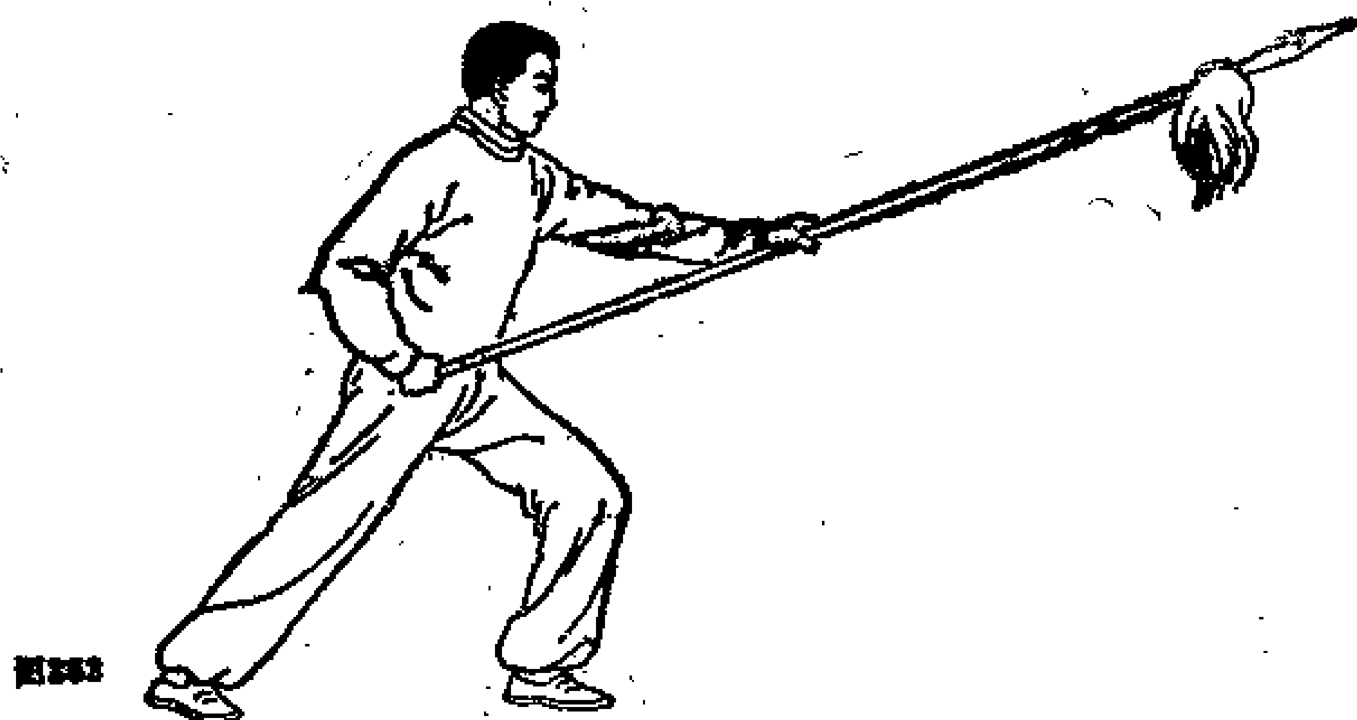


图252

接上动作，右手前扎枪。

（三十三）青龙戏水

又左腿歇步右转，手心换把下扎（如图253）。



图253

（三十四）连环穿梭

右腿向上步，向右穿枪（如图254）。

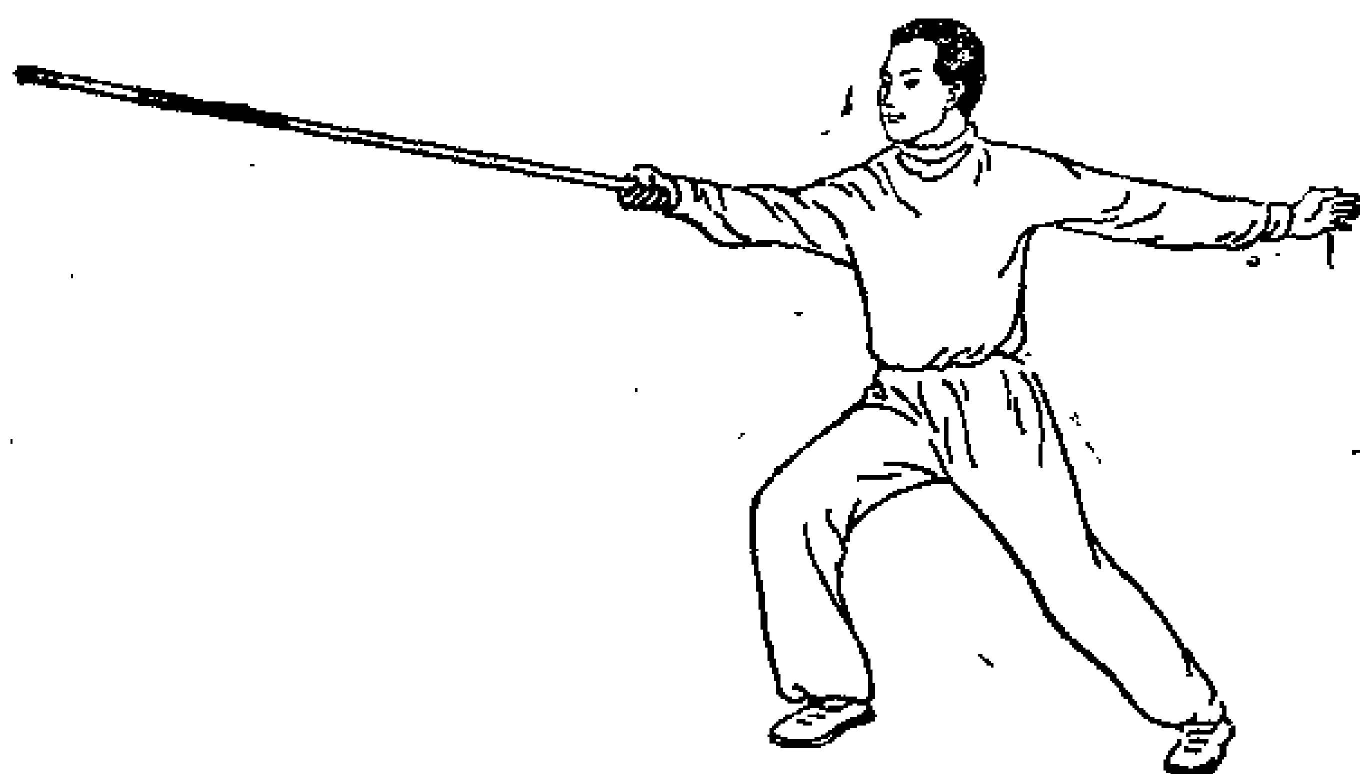


图254

接上动作，上左步身体右转穿把。

接上动作，共右转三圈，共上六步。

（三十五）金枪鎖喉

身体左转左弓步，枪尖对喉部（如图255）。

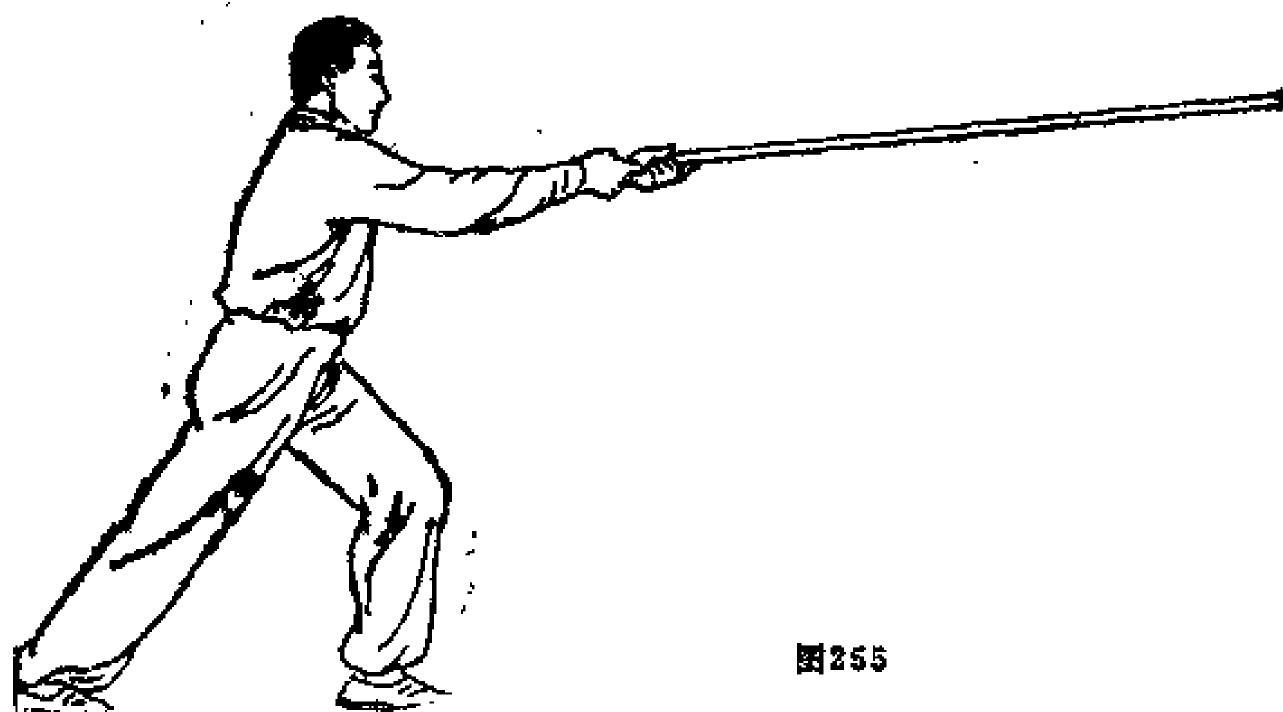


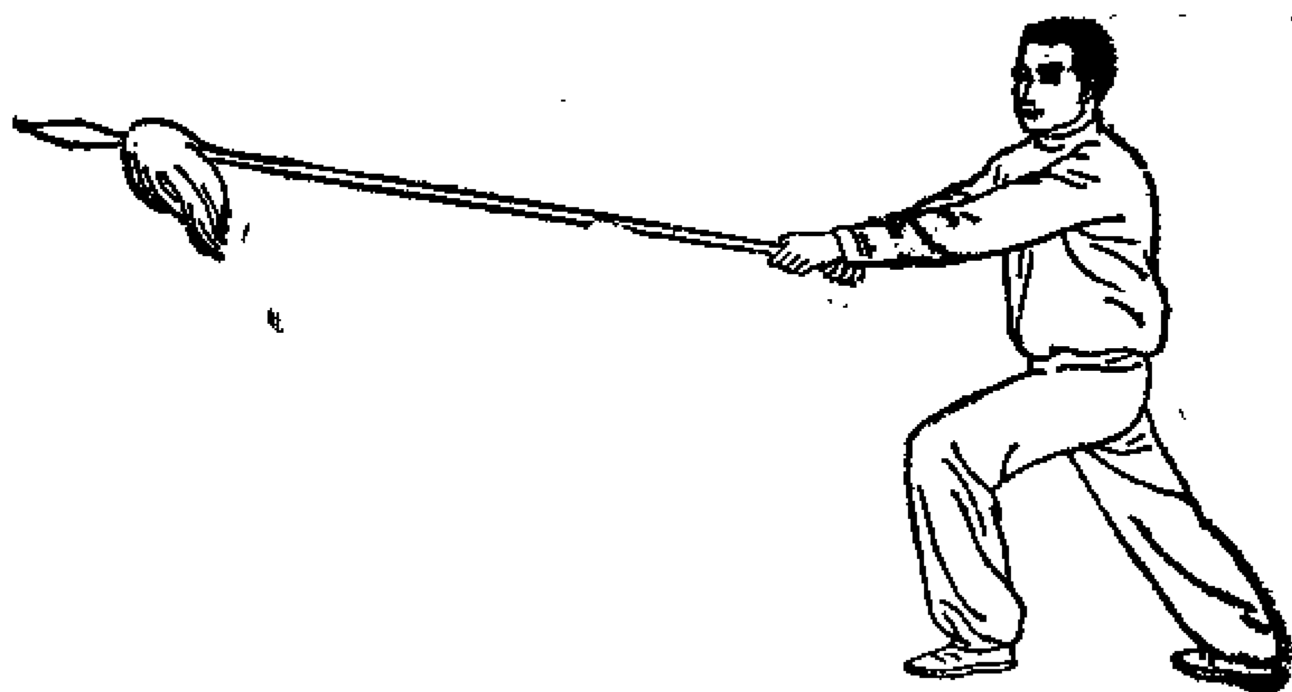
图255

接上动作，重心后移，枪尖接近喉部。

接上动作，身体右转，左腿向右上步，枪穿出收于腰间。

（三十六）迎门三枪

左弓步拦枪（如图256）。



接上动作，拿枪。

图256

接上动作，右手向前扎枪。

（三十七）张飞骗马

双手撒把，右腿迈枪里合，右手接枪（如图257）。

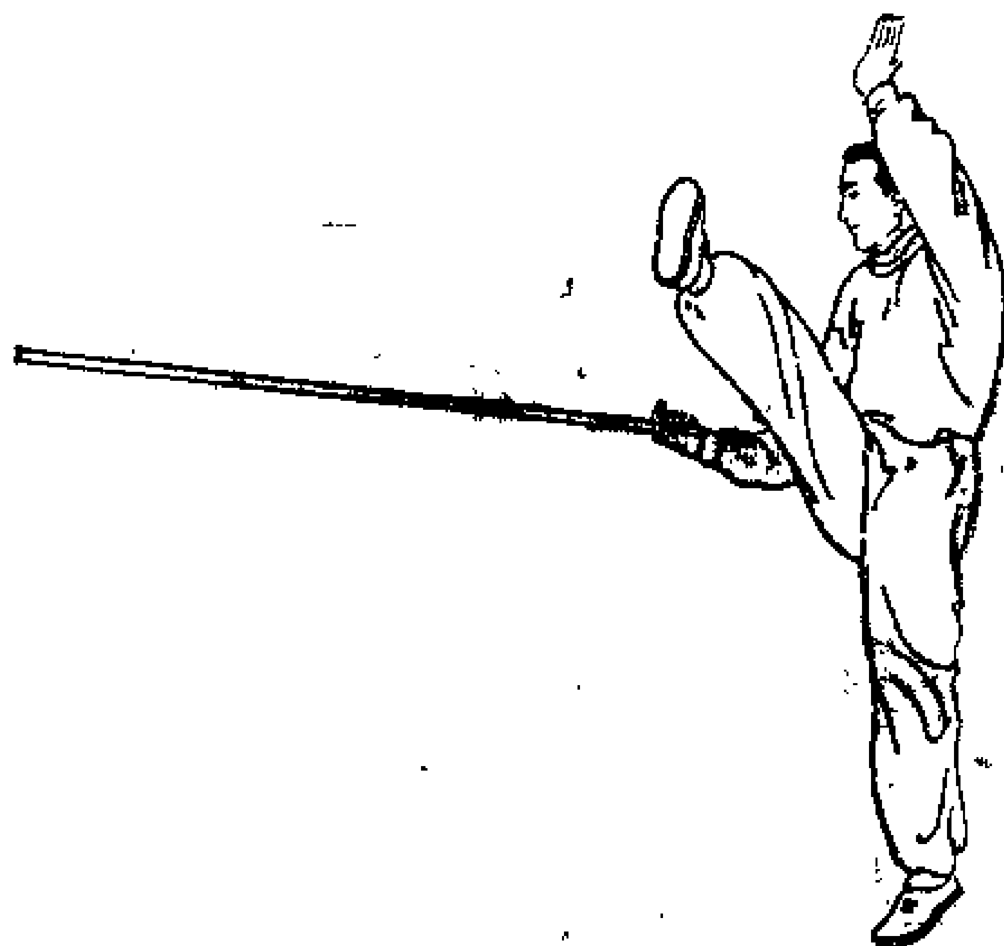


图257

（三十八）二郎担山

接上动作，身体左转180度弓步扛枪（如图258）。

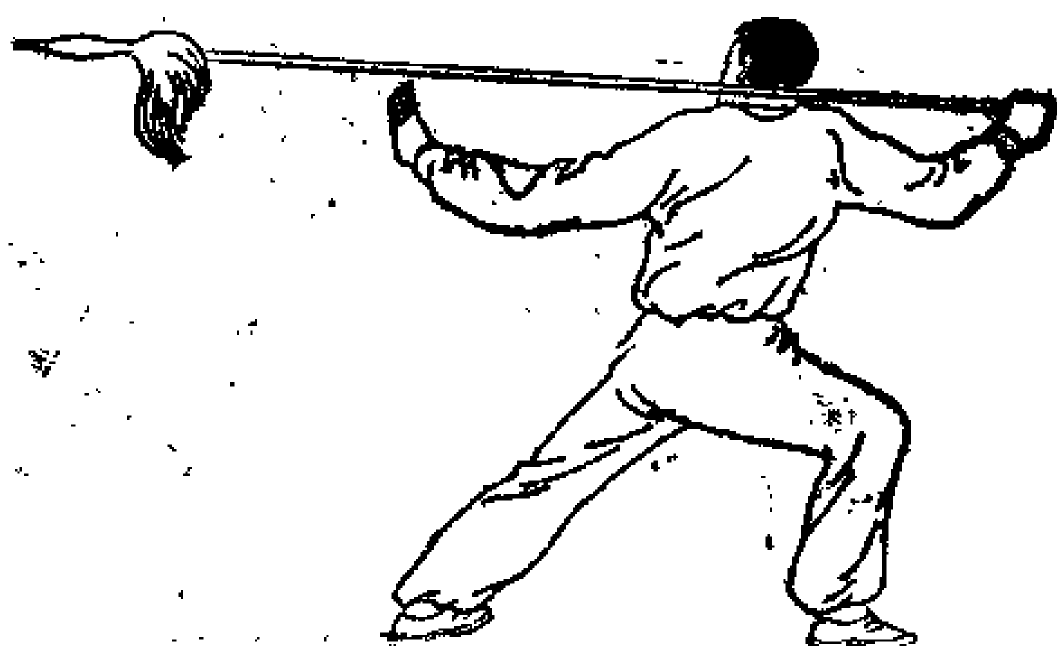


图258

（三十九）金鸡独立

左手划弧劈掌　右手举枪提右膝（如图259）。

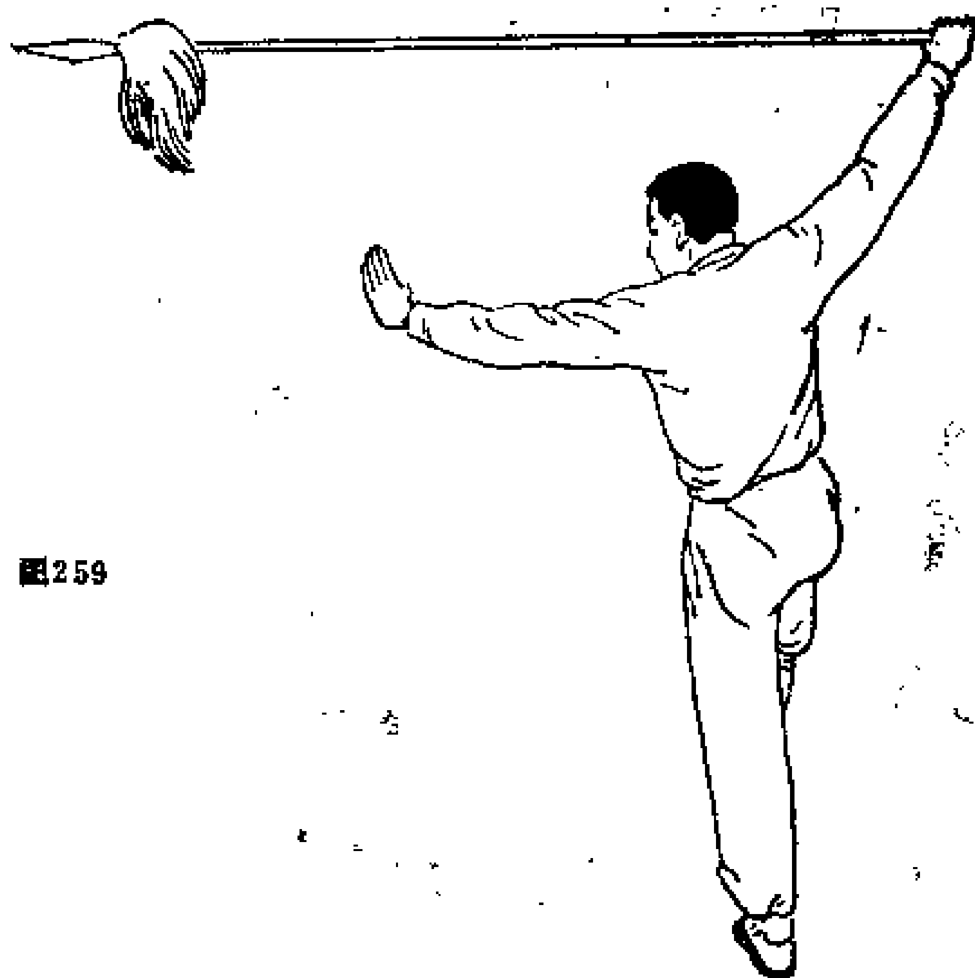


图259

（四十）天马行空

向右落步，举枪行走（如图260）。

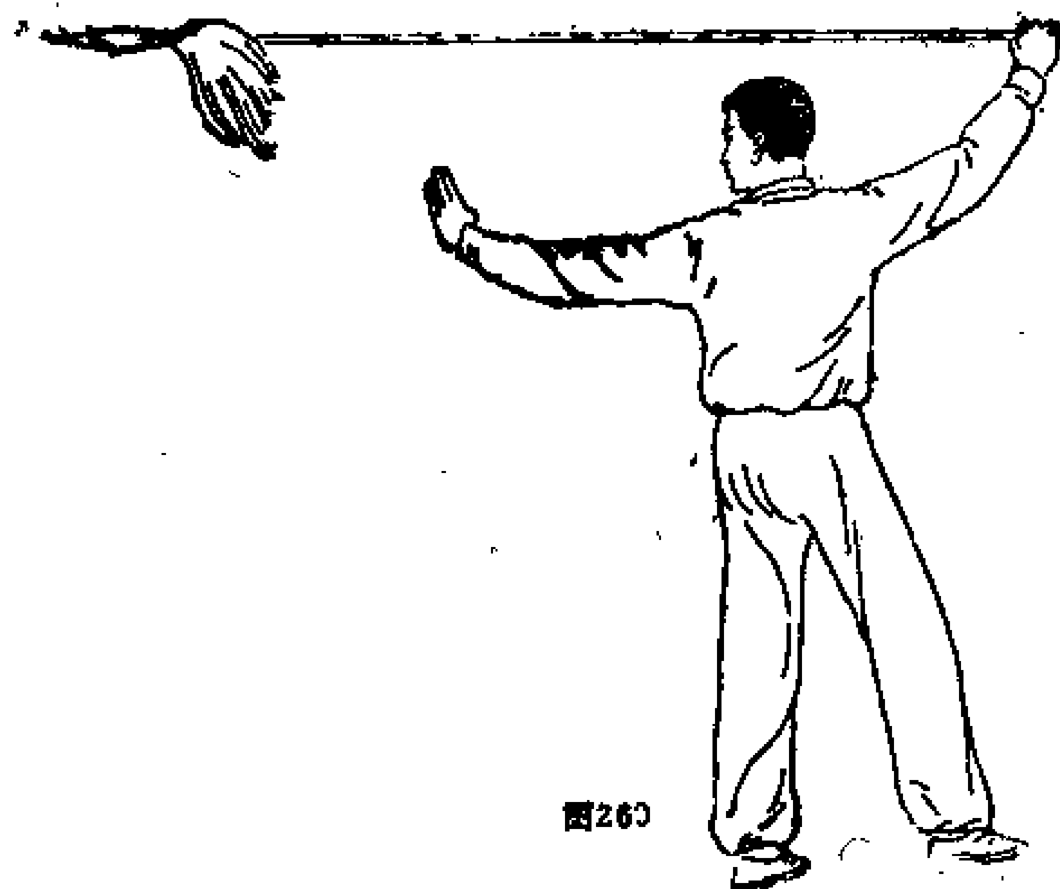


图260

共走五步。

（四十一）青龙探爪

接上动作，右后转跃起，空中单手扎枪（如图261）。

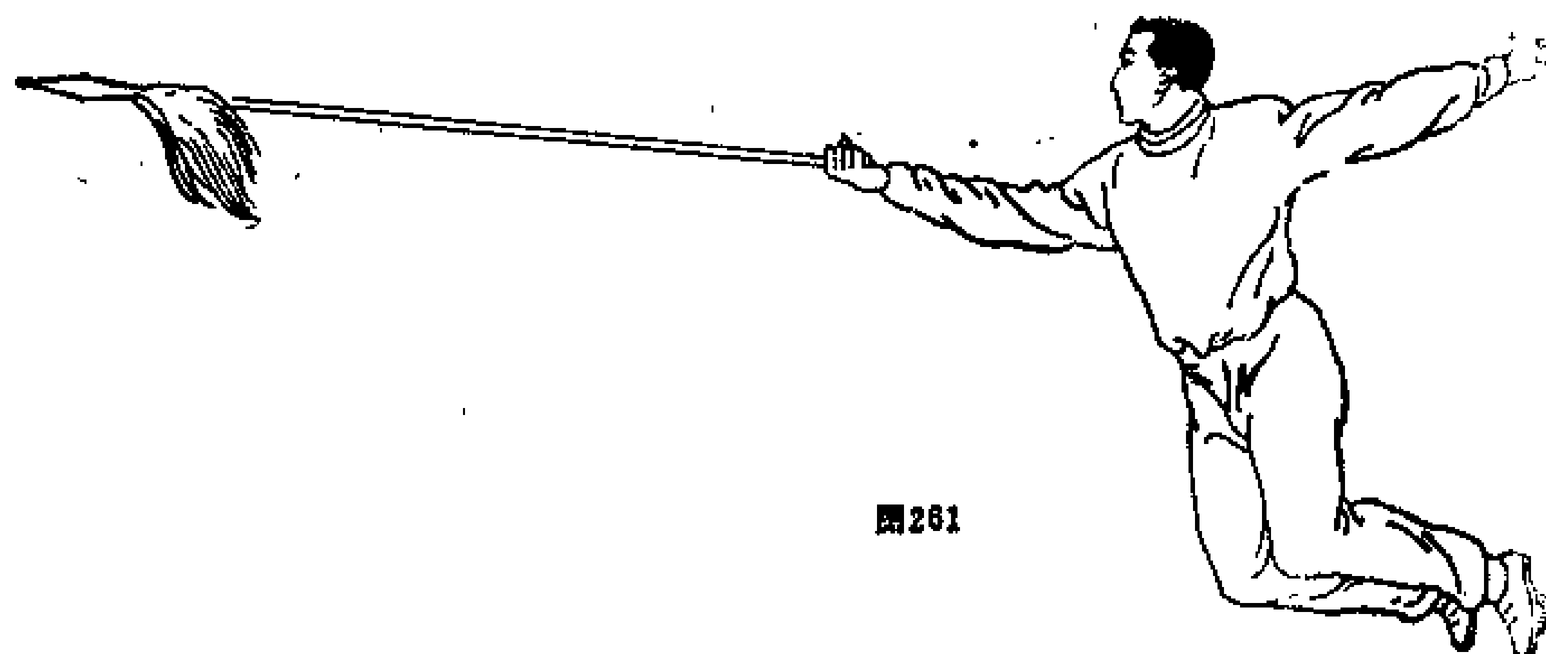


图261

（ 十二）青龙戏水

落步单手抛 ，换把后叉左步，歇步下扎（如图262）。



图262

（四十三）渔夫撒网

身体左转弓步，枪由右向左拨扫（如图263）。

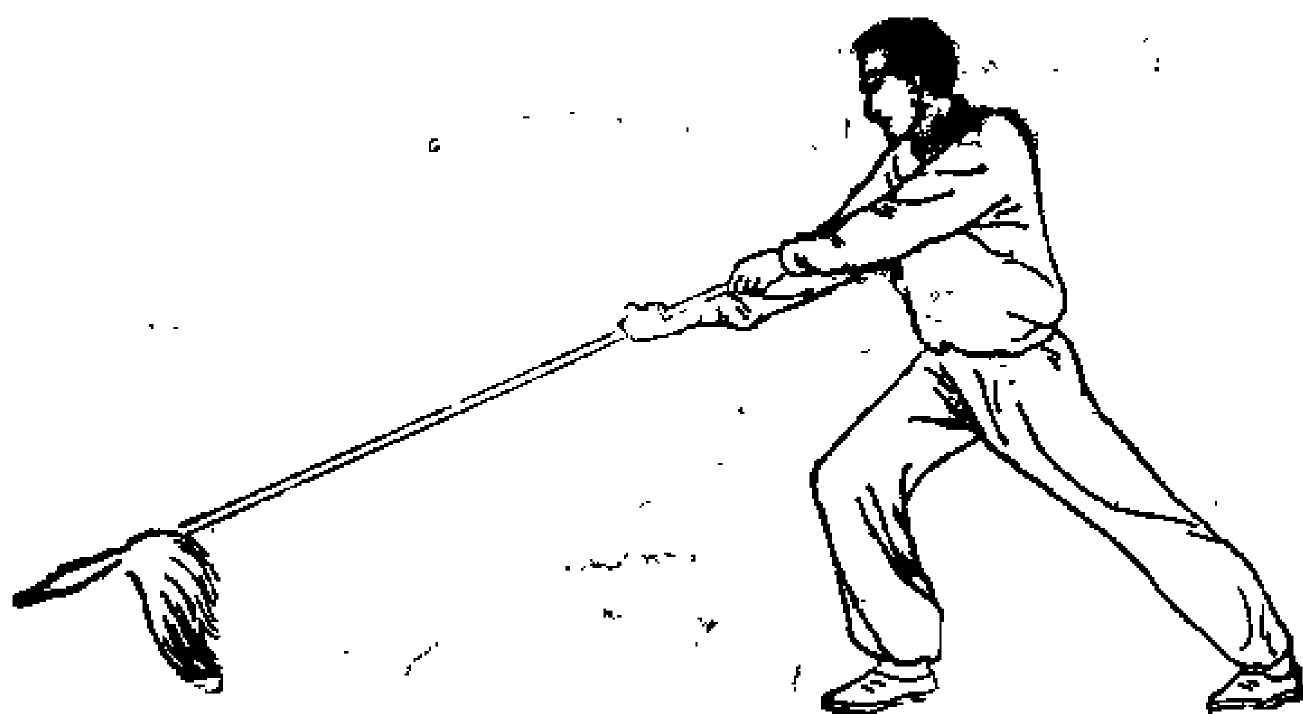


图263

（四十四）金鸡点头

身体左转180度；扣右腿点枪（如图264）。

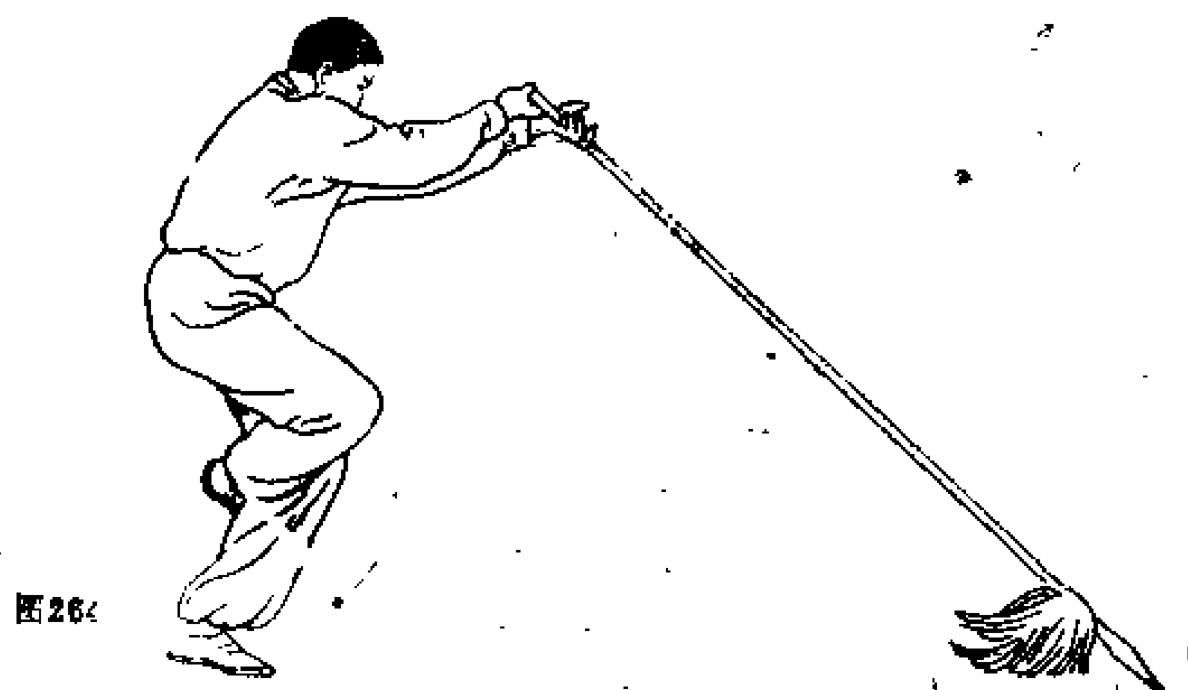


图264

（四十五）乌龙摆尾

落右腿身体右转，枪外摆（如图265）。



图265

（四十六）下扫枪把

以左脚掌为轴，扫右腿和枪把，共扫一周（如图266）。

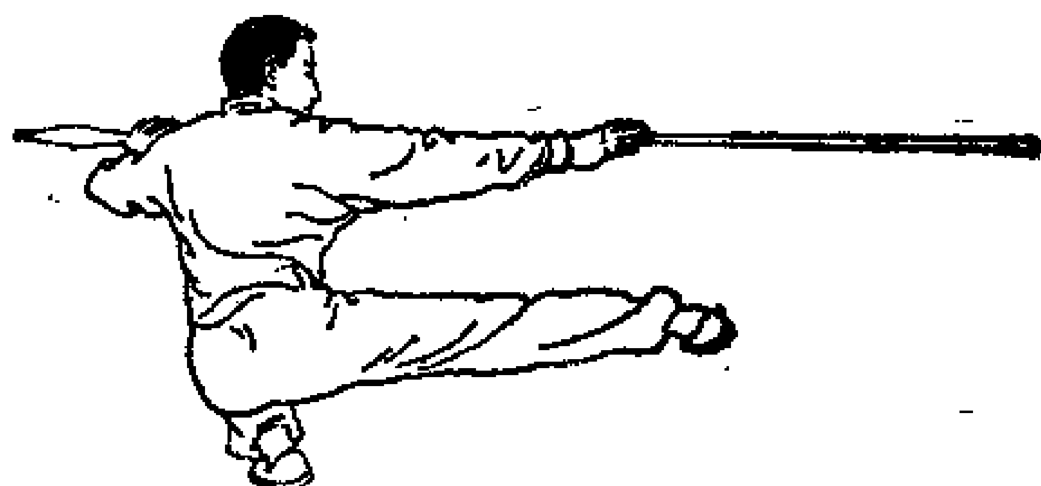


图266

（四十七）大蟒翻身

左右翻转提右膝下扎枪（如图267）。

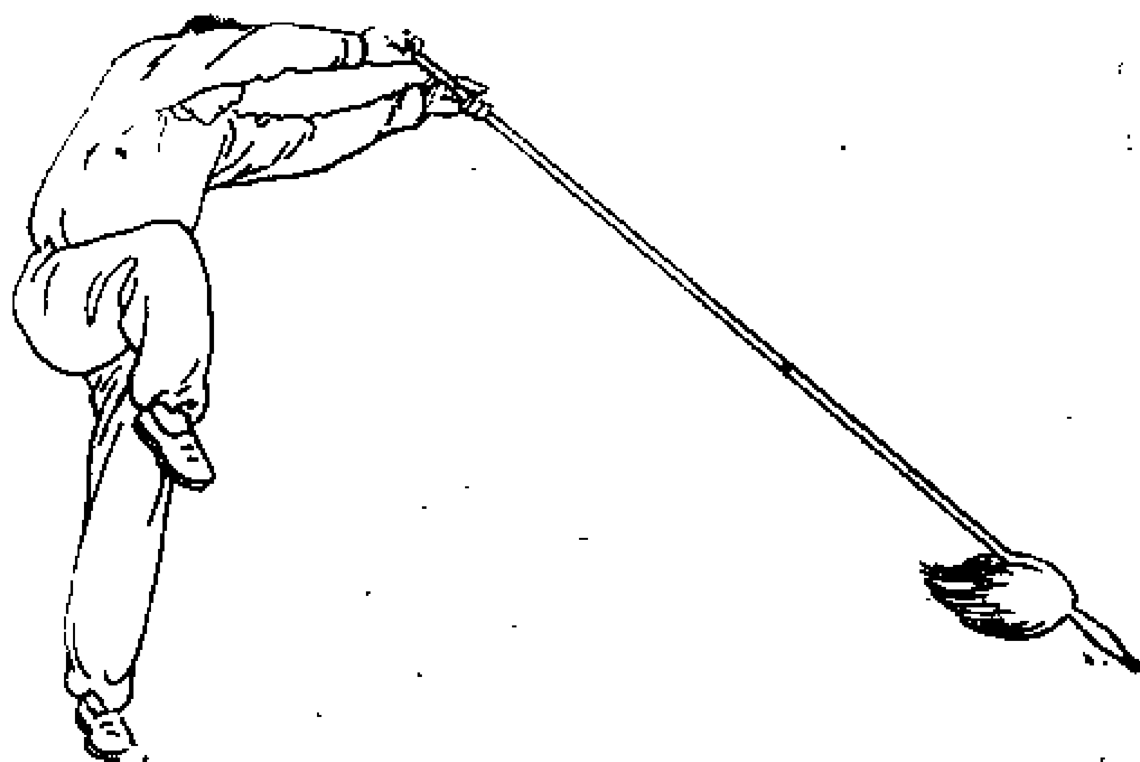


图267

（四十八）白马亮蹄

右转落步扣枪（如图268）。



图268

接上动作，向右走行步，带枪，共走七步，约到开势位置。

（四十九）天王摇旗（1）

落右步，身体右转，上拨枪（如图269）。

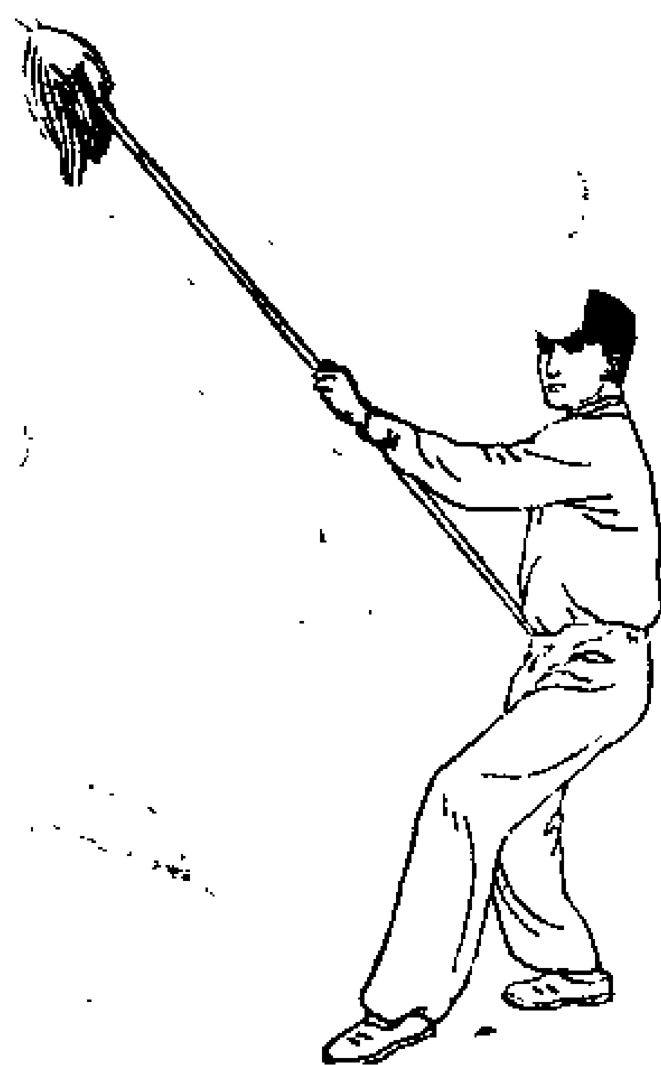


图269

（五十）天王摇旗（2）

身体左转90度，挪左步，向左绕拨枪（如图270）。



图270

（五十一）进步三枪

左脚前进半步，弓步拿枪（如图271）。

上接动作，右手前扎枪。

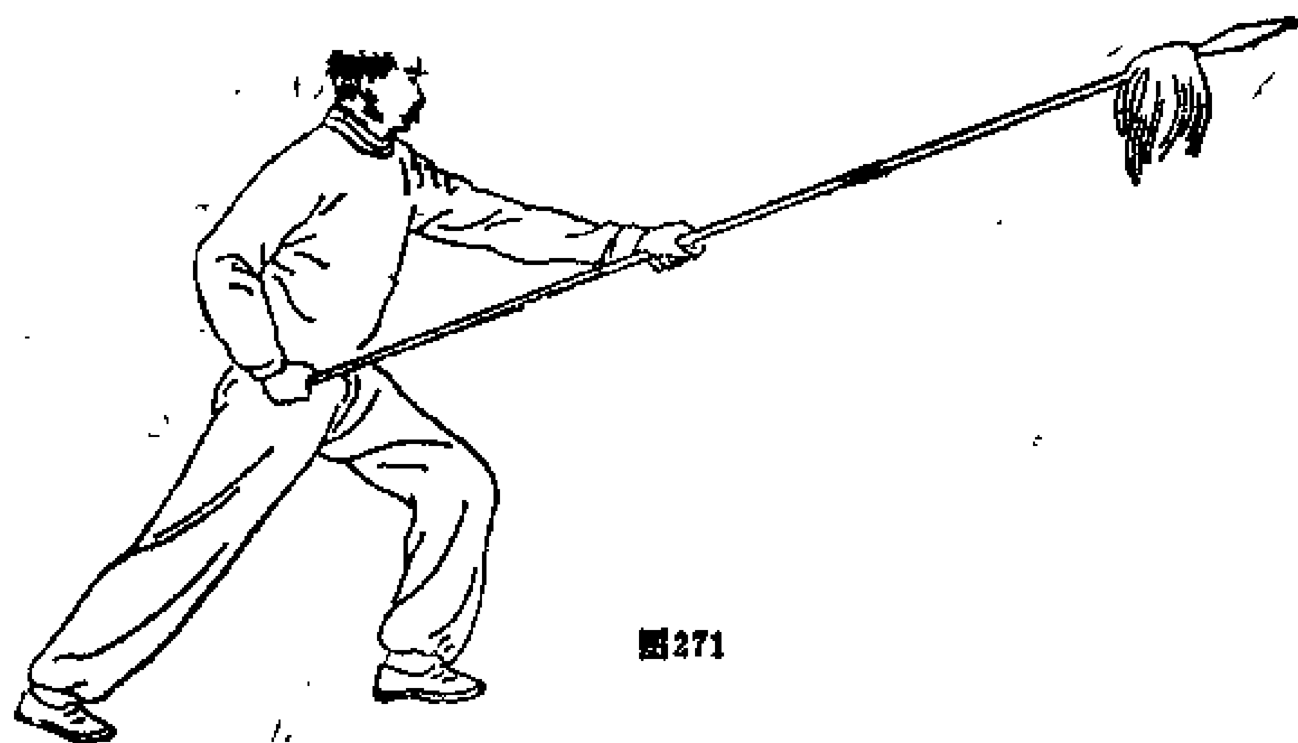


图271

（五十二）怪蟒盘身

右手反绞（如图272）。

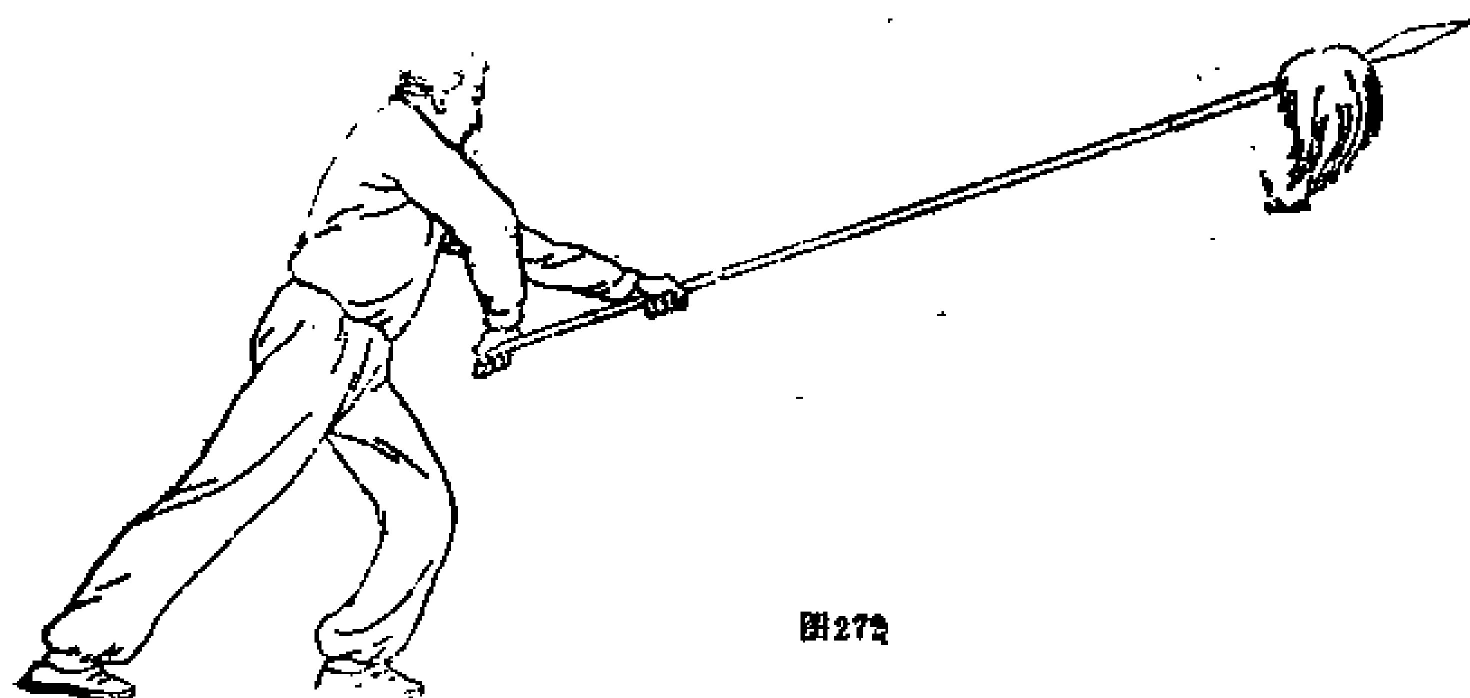
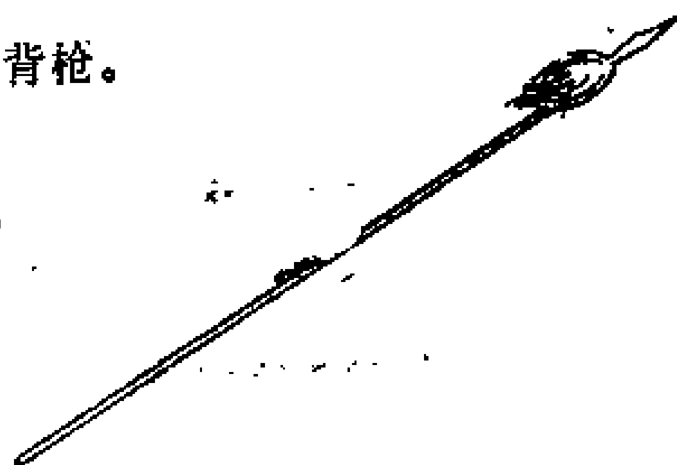


图272

上动不停，撤左腿，歇步背枪。

（五十三）青龙上天

进步前抛枪（如图273）。



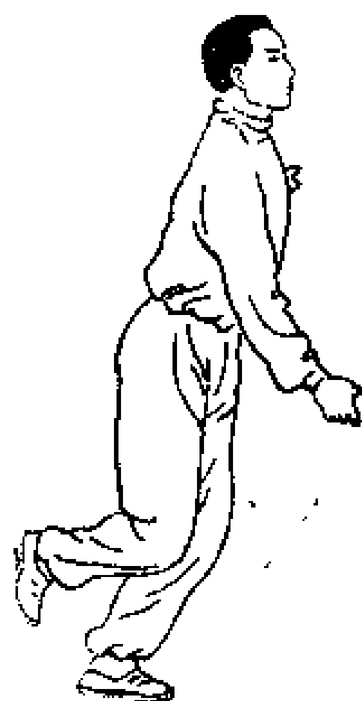


图273

接上动作，向前共走三步，右手接枪。

（五十四）青龙甩尾

后叉右步绞枪（如图274）。



图274

（五十五）进步扎枪

进左脚，弓步拿枪（如图275）。

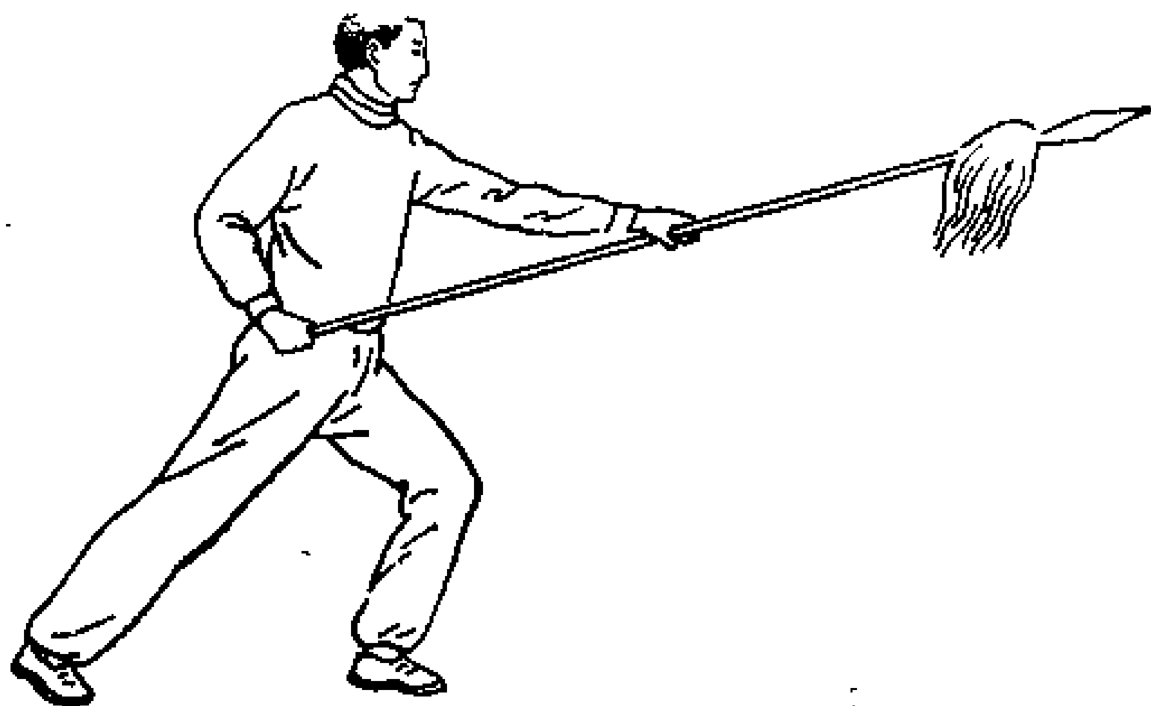


图275

接上动作，右手向前扎枪。

（五十六）太公钓鱼

右转上两步，抢点枪（如图276）。

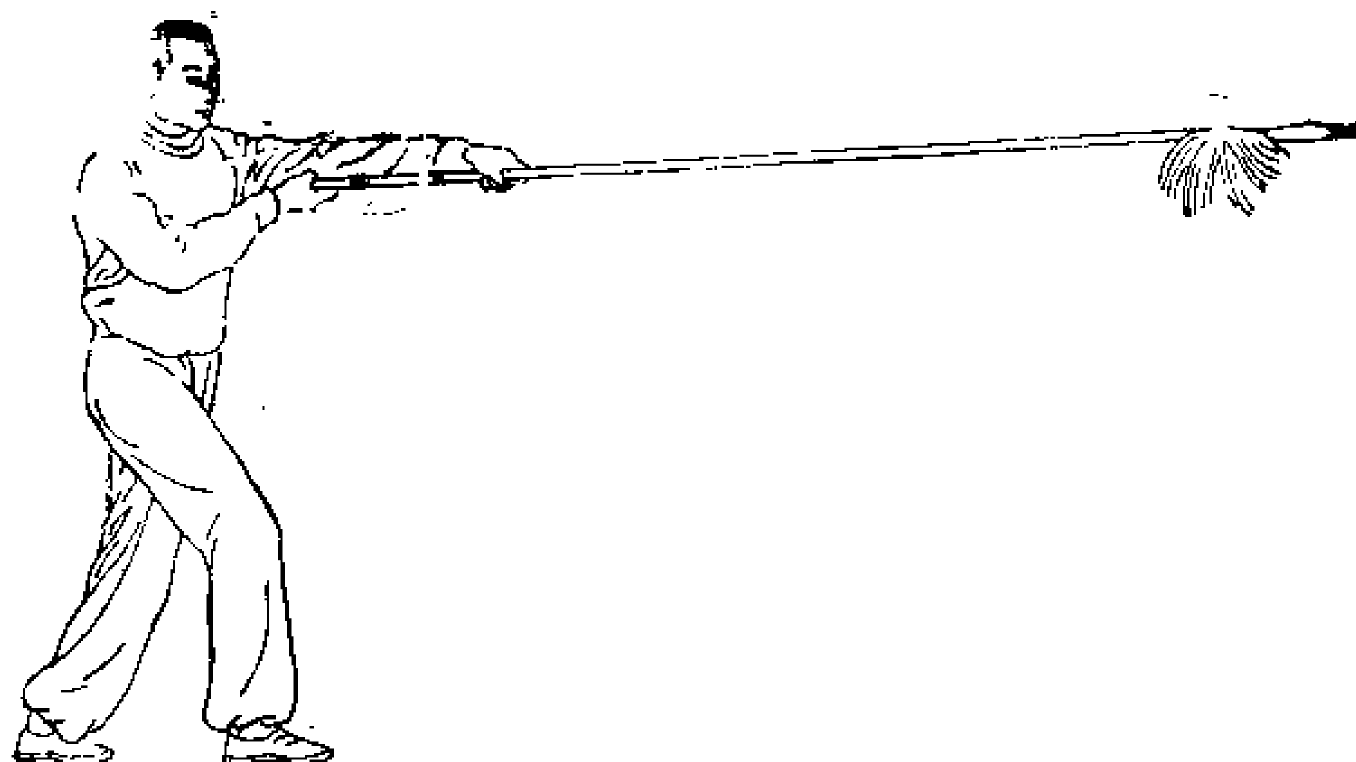


图276

（五十七）脚踢九天

上抛后，下扎枪，踢左迎面腿（如图277）。



图277

（五十八）老叟摇琴

左右转身绕两步，弓步扣枪（如图278）。

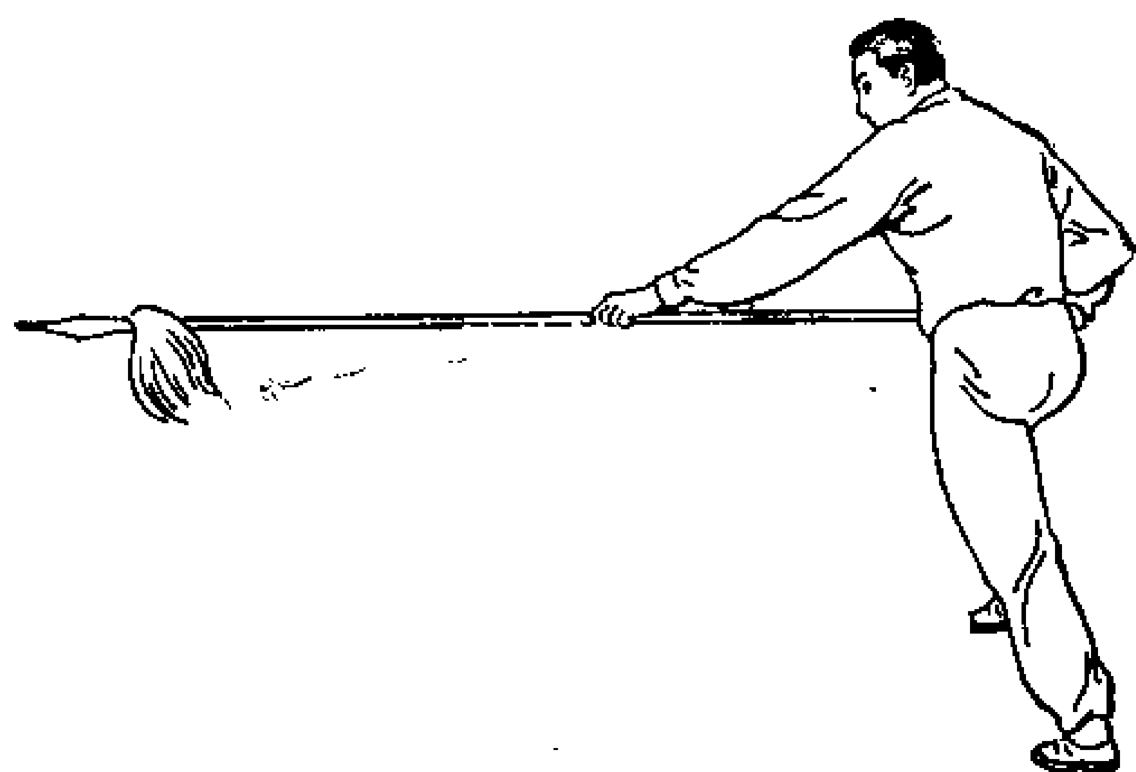


图278

（五十九）横扫千军

进左步前扎枪（如图279）。

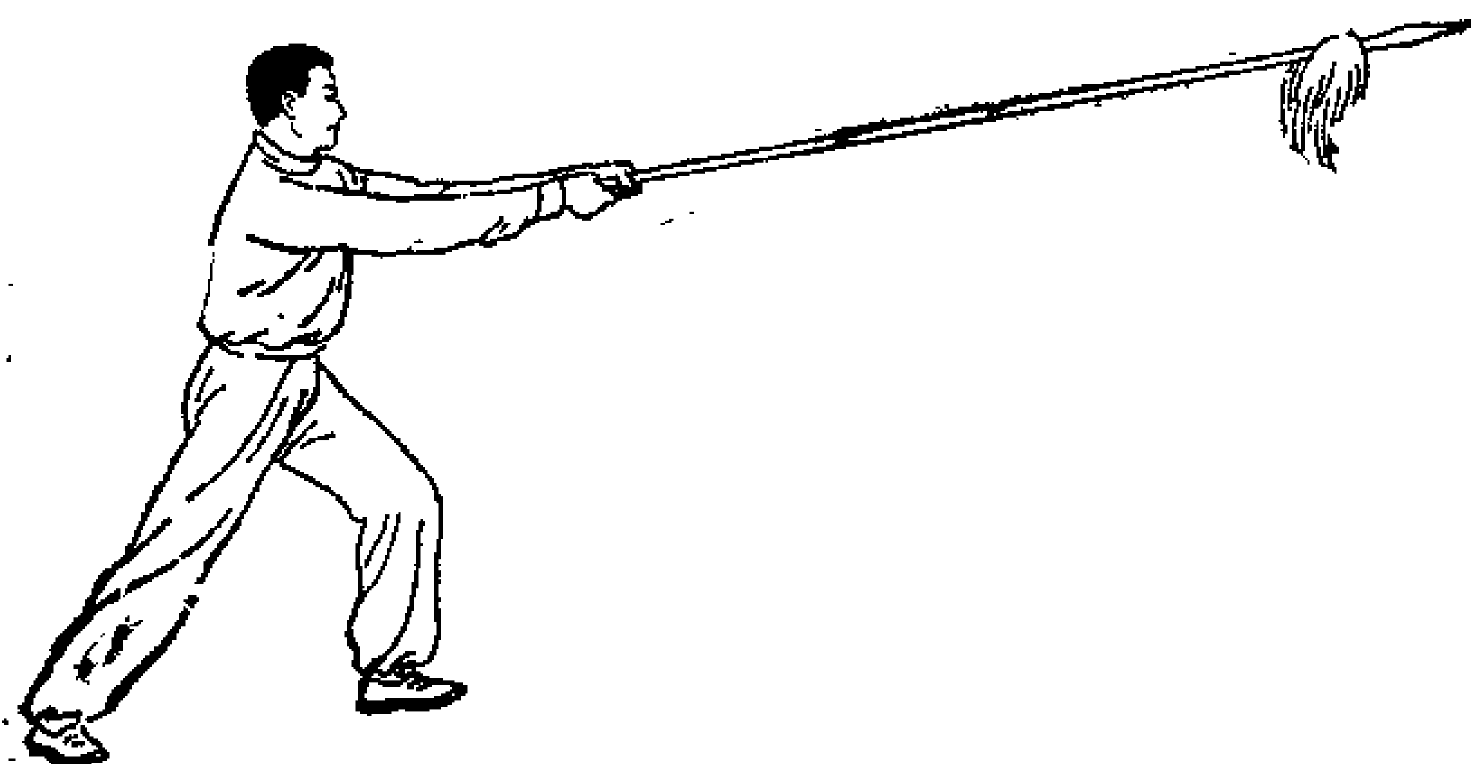


图279

上动不停，手心换把横扫，同时上右步。

接上动，向右后撤左步，手心换把横扫。

（六十、犀牛望月

左后转身，手心换把横击（如图280）。



图280

（六十一）犀牛摇头

左转90度，撤两步，挑枪把（如图231）。



图281

（六十二）劈盖逞环

进右步劈枪（如图282）。

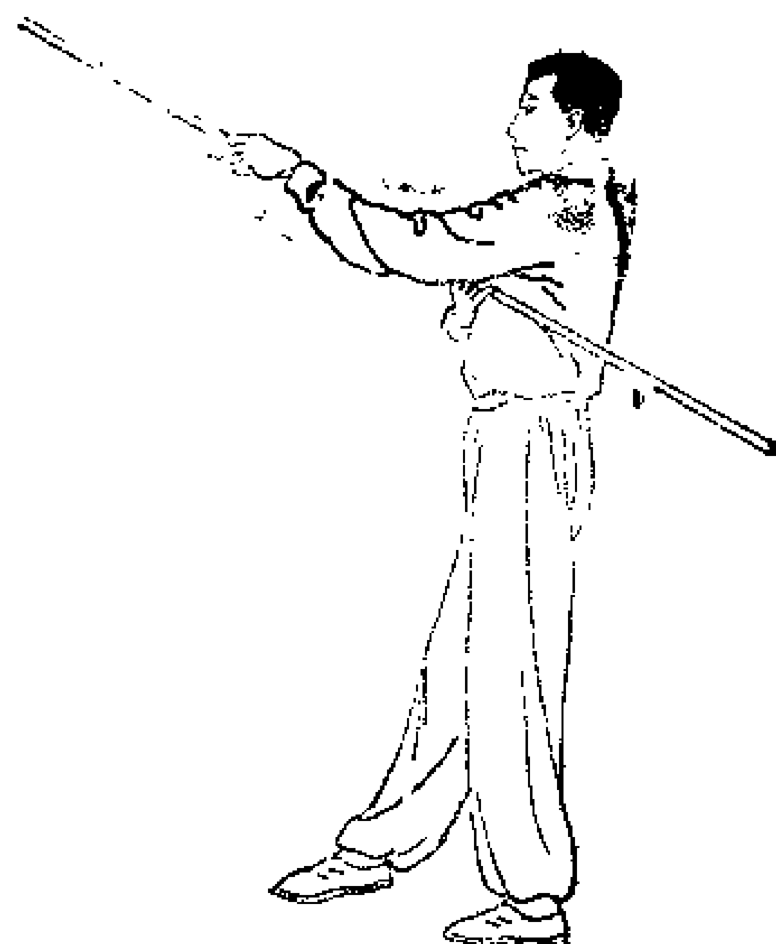


图282

接上动作，上步盖把劈枪。

（六十三）仙鹤观景

右后转蹍右脚，扣左脚劈枪（如图283）。

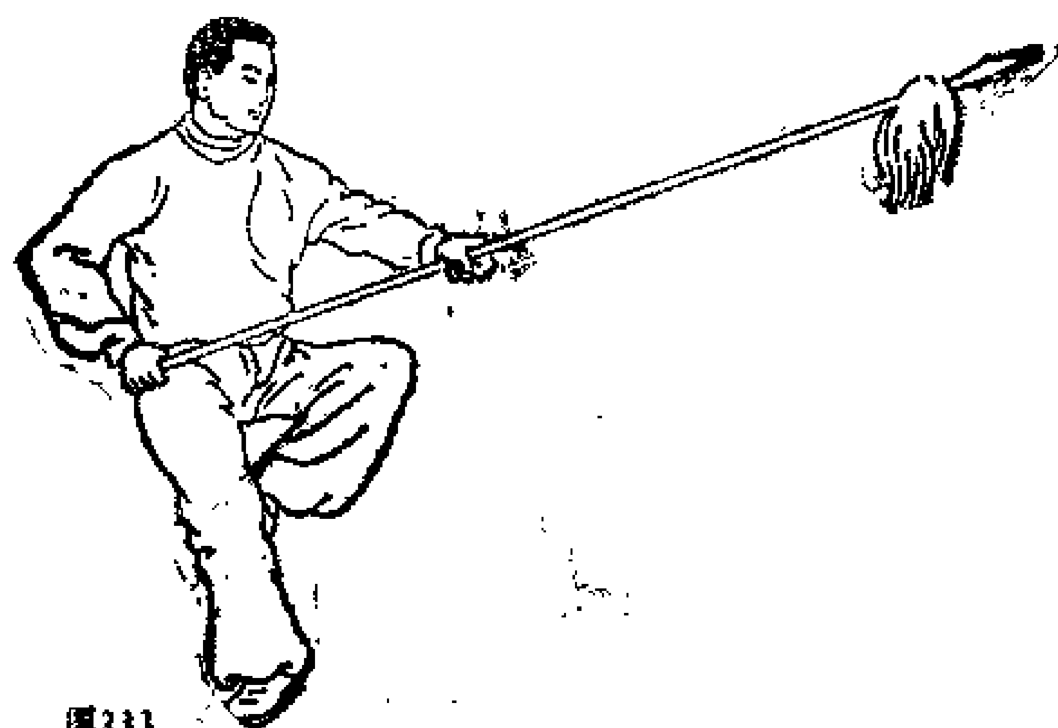


图283

（六十四）落步扎枪

左腿前落 右手前扎枪（如图284）。

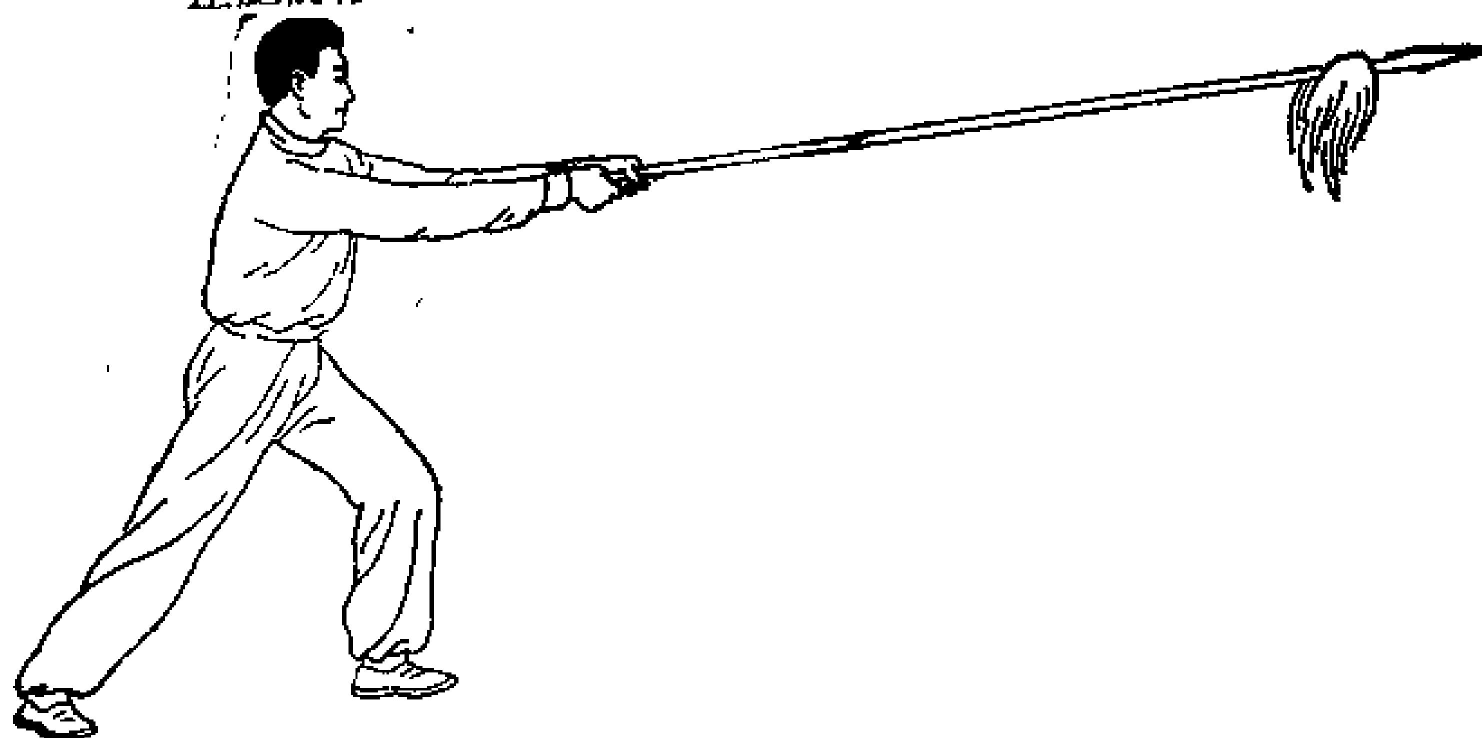


图284

（六十五）金狮坐洞

身体右转90度，左腿收回丁步，下拦枪（如图285）。



图285

（六十六）黑熊舒背

左转上左步拿枪（如图286）。

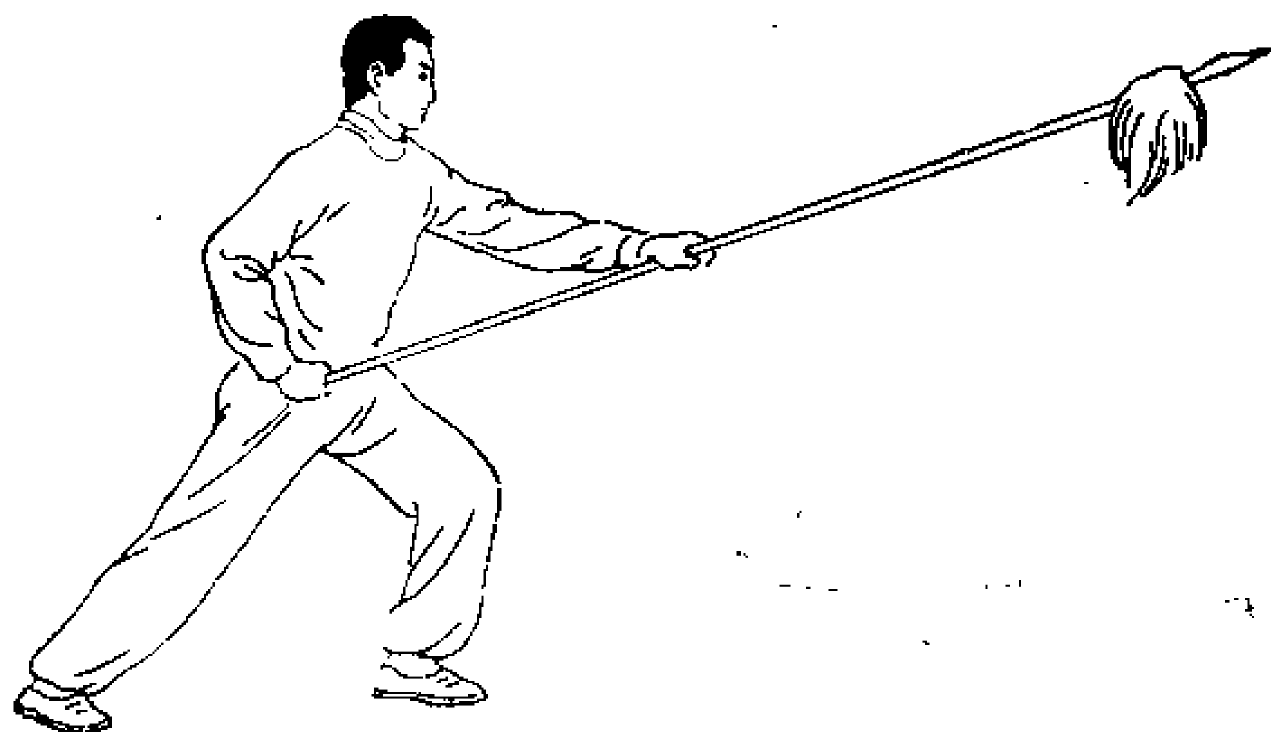


图286

上动作不停，进右步，马步单手扎枪。

（六十七）怀抱琵琶

插右步，右后转体180度，半马步前斜抱枪（如图287）。



图287

（六十八）拨云现日

上举拨云（如图288）。

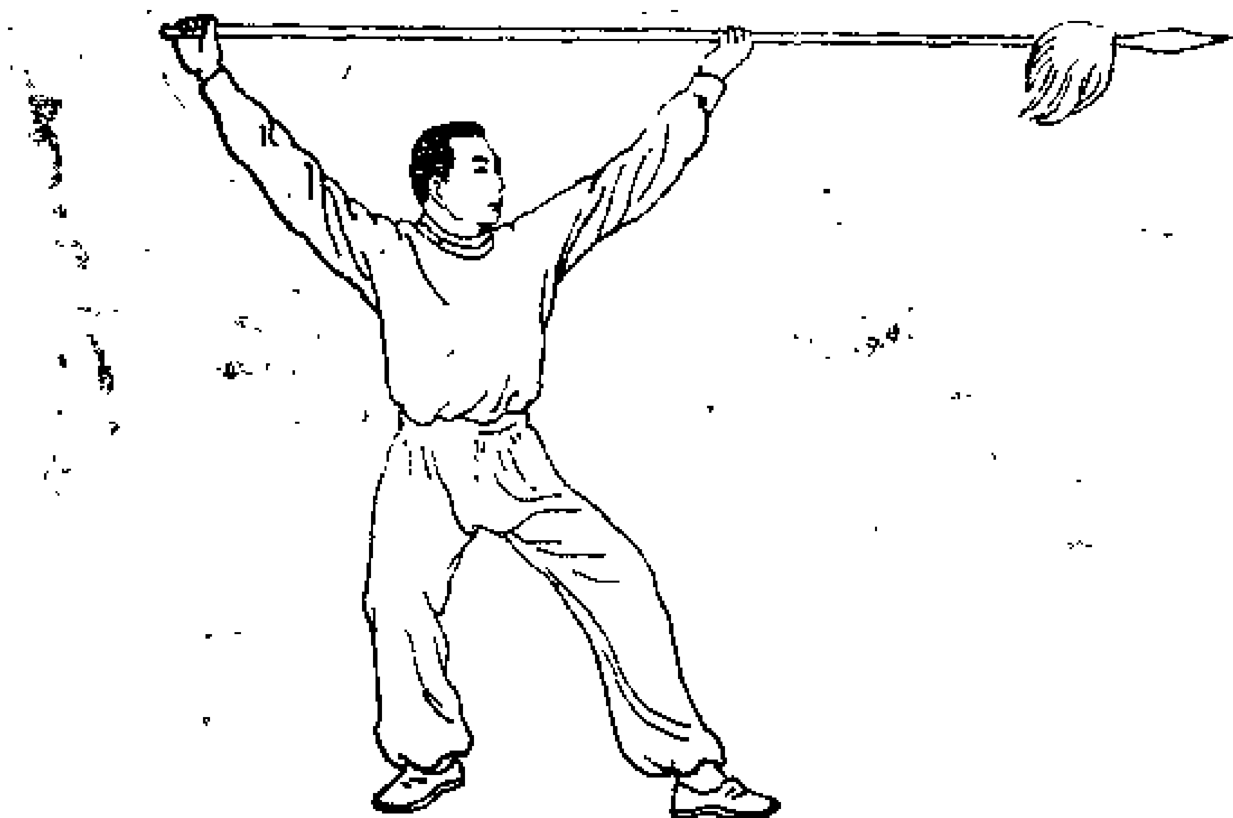


图238

上动作不停，插左步，左右转180度，随动头上平云枪，接单手背枪。

上动作不停，继续左右转180度，收左步，成高虚背枪亮掌。

收势还原，平枪并步，落手还原位。

七、少林龙行剑

据胡洪同志说："相传龙行剑是在明朝的时候民族英雄戚继光（公元1528—1587年）领导民兵抗御寇侵，保卫国土，在祖国历史上留下光辉史迹的。它和回龙剑相互臻美，曾称这两趟剑为姊妹剑。其特点是结构周密，路线清晰，容易记忆。经常练习对身心健康很有益处。

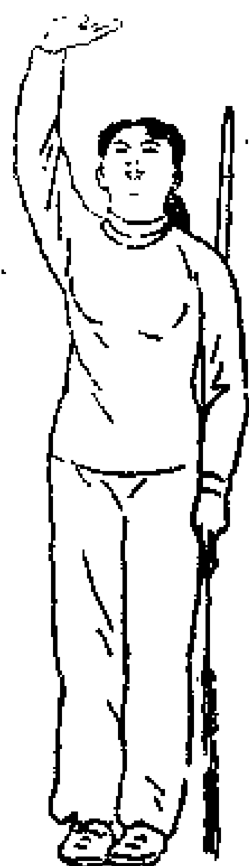
（一）指日东升


图289

身体向南正立，眼向前视，立正姿势，双足靠拢，左手执剑拇指中指无名指握剑云头，食指下垂贴于剑柄，剑平面贴左臂后面，两刃向东西，剑尖向上，右手第二第三两指并拢伸直，四、五两指与大指向掌心勾屈，大指压在四、五两指之上（称剑诀、亦称剑指，以后通称剑指），下垂在右体侧（如图289）。

姿势要点：挺胸收腹，膝部挺直，避免身体前俯后仰或左右歪斜。

节拍：第一节第一拍。口令：呼数一。


图290

（二）鸿鹄冲天

接上势。左足上前一步，右足跟上与左右并拢，右手剑指向前指出，即刻放下，再自身体右侧向上高举，手心朝天，目光随剑指，经前经右向上（如图290）。

姿势要点：右手剑指动作要做到顺势自然。避免僵硬。

节拍：第一节第二拍。口令：呼数二。

（三）指地成钢

接上势。左足前出，成左虚步，身体坐实右腿，身向前略俯，右手剑指自上向下在体前，斜向地面下指，目光随剑指亦向

前下视（如图291）。

姿势要点：左足前出与右手下指，要同时协调，身向前俯要收腹。

节拍：第一节第三拍。口令：呼数三。



图291

（四）紫电青霜

接上势。左手执剑柄向身前举剑，手臂微屈，手心朝外，剑刃左右向，剑锋向下，与地面垂直，略离地面，左足仍在前成虚步，右膝屈，重心落在右足上，右手剑指自右体侧成半弧形向上举，掌心朝上，目前视（如图292）。

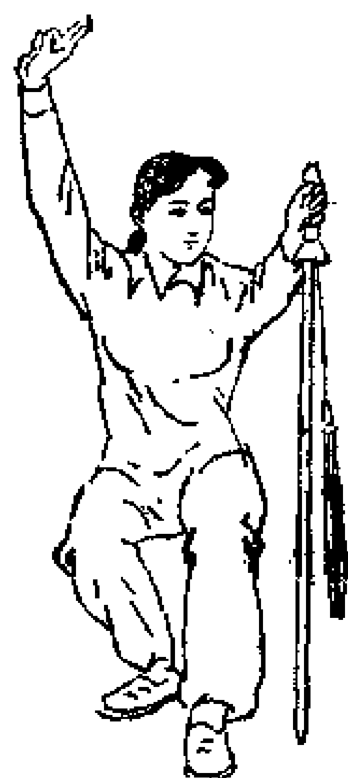


图292

姿势要点：上身正直，挺胸收腹，左手举剑与右手剑指上举，要同时协调完成，使动作略停，做到聚精会神。

节拍：第一节第四拍。口令：呼数四。

（五）猎人拉弓

接上势。身向右转，右足斜出一大步，右足尖外撇，向西北方，左臂屈向右腰际，左手剑在右腰间，即将剑交右手，随即左手变左剑指，经体左侧成弧形向上举，手心向上，而右手按剑在

右腰间，剑平略向上，剑锋朝向西南，目前视（如图293）。

姿势要点：身向右转时，左足尖向里扣，右足尖向西北，使成直角右弓步，上体正直，腰与臀部必须塌下，防止臀部的突起。

节拍：第一节第五拍，口令：呼数五。

（六）白蛇吐信

接上势。身体重心向左移，提右足成左足独立，右足落步，



图293

身向右旋转，左足上步，身体继续右转，第三步右足退后一大步，面向正西，成左弓步，身体重心在左足上，剑从腰际扎出，左手剑指经身前后仍向上举，目与剑锋同一方向（如图294）。

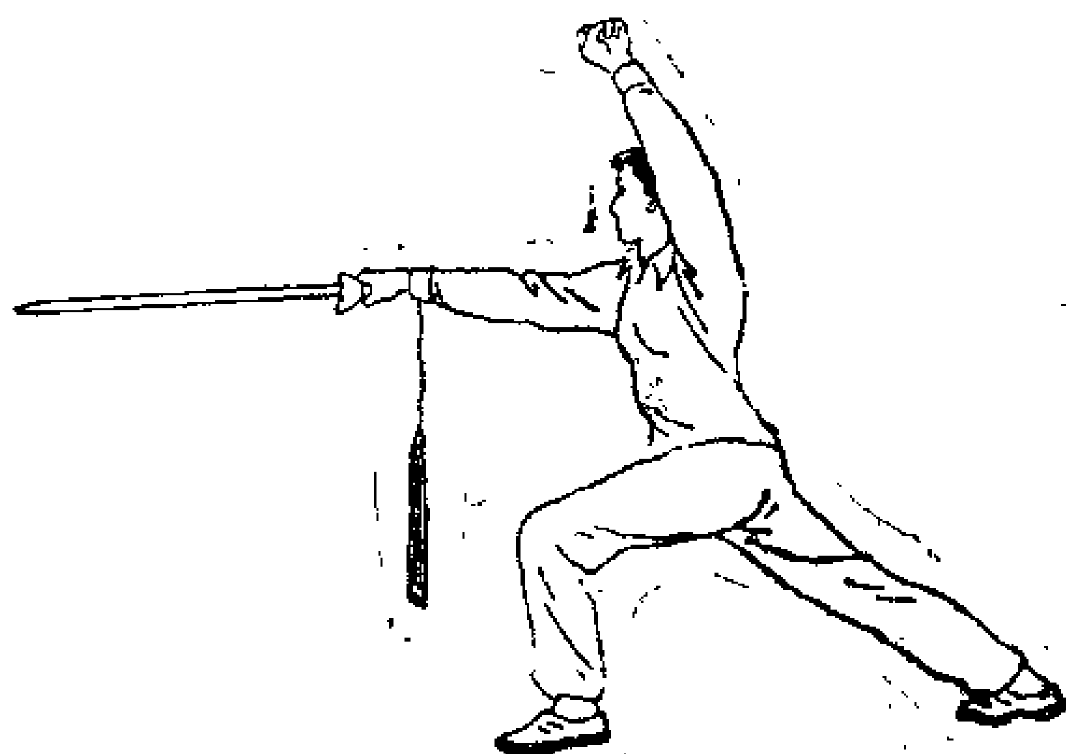
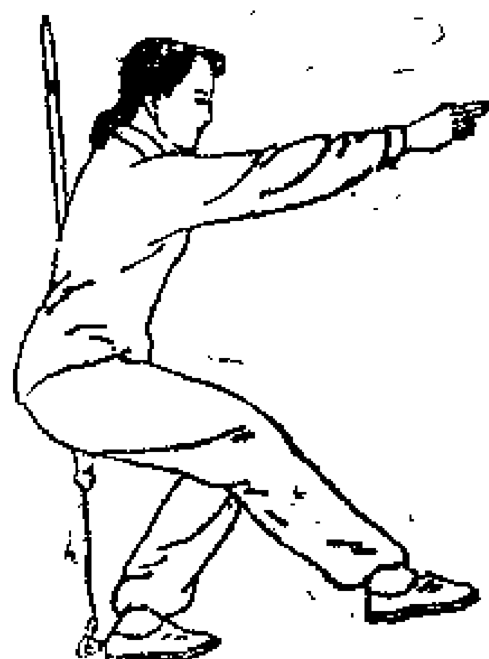


图294

姿势要点：身体移动时，步子走成弧形，注意手足动作的协调。

节拍：第一节第六拍。口令：呼数六。

（七）顺风迷衣

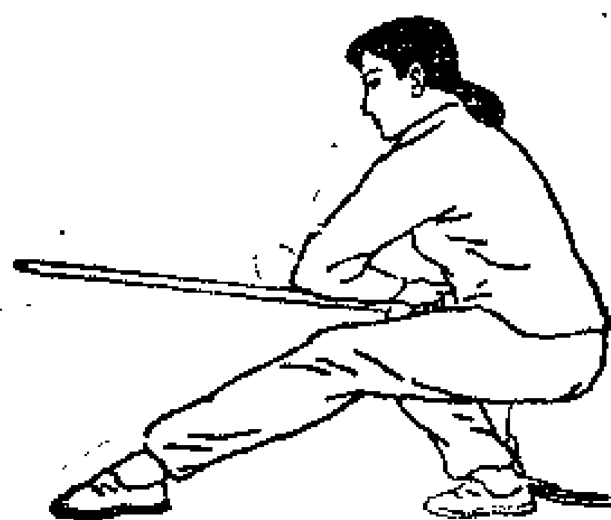

图295

接上势。从右向后旋转，成左实右虚步，重心落在左腿上，左手接右剑，成左手握剑柄，使剑直立，贴左剑后，剑刃左右向，剑锋朝天，右手剑指向前指出，方向东面，眼向前正视（如图295）。

姿势要点：转身接剑使动作扭转顺势，不要滞停留。

节拍：第一节第七拍。口令：呼数七。

（八）走马回头藏龙势


图296

接上势。右剑指由前收回，手心向上放在腰际，回头转睛，目视剑锋，右足提起即起步前行落地，左足再进一步，这时身体向右后转，由东转向朝西，右足退后一步，左足在前，右足在后，成右实左虚步，身体重心落在右腿上，左臂在右腰间前平屈，剑身平贴在左臂肘下仅露剑锋，右手剑指与左剑柄相接，眼视剑锋（如图296）。

姿势要点：此动作与上式连贯起来，走步以弧形走，速度要均匀，转身时要平稳自然，要注意动作的协调。

节拍：第一节第八拍。口令：呼数八。

（九）苍龙掉尾

接上势，左手反腕，剑从肘底换成肘面，右手接剑柄，目随剑动，剑刃左右向，剑锋仍回向前方，下肢架势略起，仍右实左虚步，身体重心仍在右腿上（如图297）。

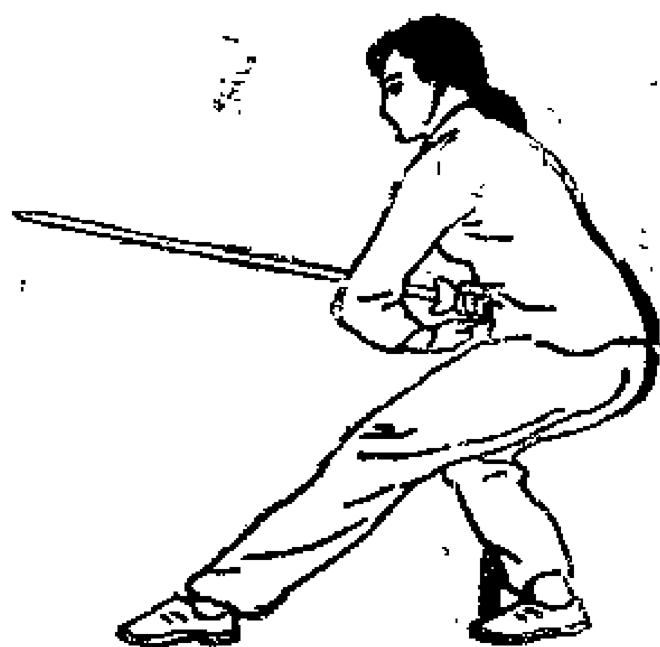


图297

姿势要点：左臂弯屈胸前，反腕动作要迅速，动作一瞬间，头向后略仰，以助剑势。

节拍：第二节第一拍。口令：呼数一。

（十）青龙探爪

接上势。左手剑指向前指出，身体站立，右足上前并向左足，右剑向前直刺，剑刃天地向，左手剑指即挟于右手腕，目向前视（如图298）。

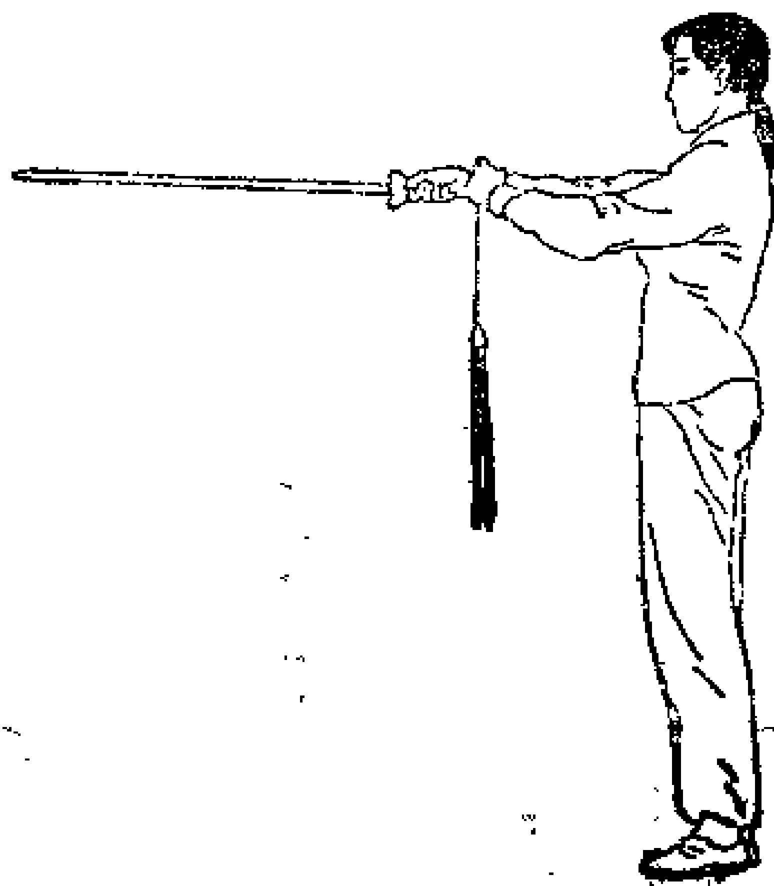


图298

姿势要点：并步和剑的刺出动作要一致，刺出后两臂要微曲，全身直立，含胸自然。

节拍：第二节第二拍。口令：呼数二。

（十一）力斩鲸鲵

接上势。右足再向前出一大步，身向前探，右腿弓屈，左腿

挺膝后伸，成右弓步，右手握剑柄，利用手腕力量挽花，绕一大环，向下向后至上向前平劈点剑，左手剑指仍扶右手腕，目随剑动，向前平视（如图299）。

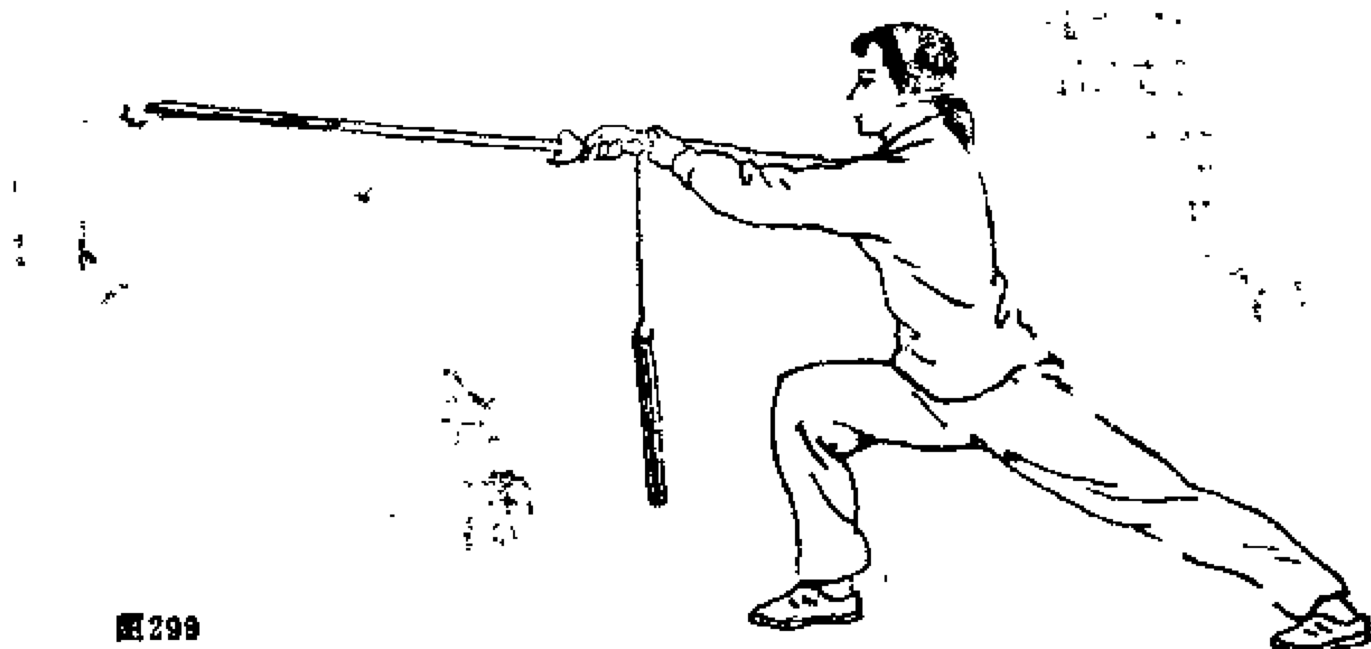


图299

姿势要点：上步与挽花前劈点剑同时进行，使动作做到灵活轻快，刚柔相济。

节拍，第二节第三拍。口令：呼数三。

（十二）回头望月

接上势。身向右转，右足尖向外撇，左足向前收步右拧，下蹲成坐盘势，右手握剑向下向右向上方绕环，反手上撩，左手剑指屈肘于右肩前，掌心向外，上身前俯向左斜倾，目视剑锋（如图300）。

姿势要点：右手握剑反手上撩时，手与臂应向外拧，右手紧握剑柄与剑成一直线斜向上举。

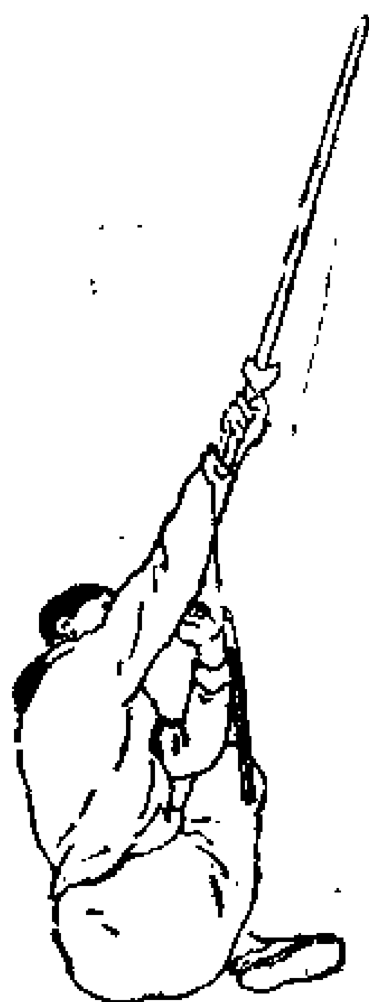


图300

节拍：第二节第四拍。口令：呼数四。

（十三）怀中抱月独立式

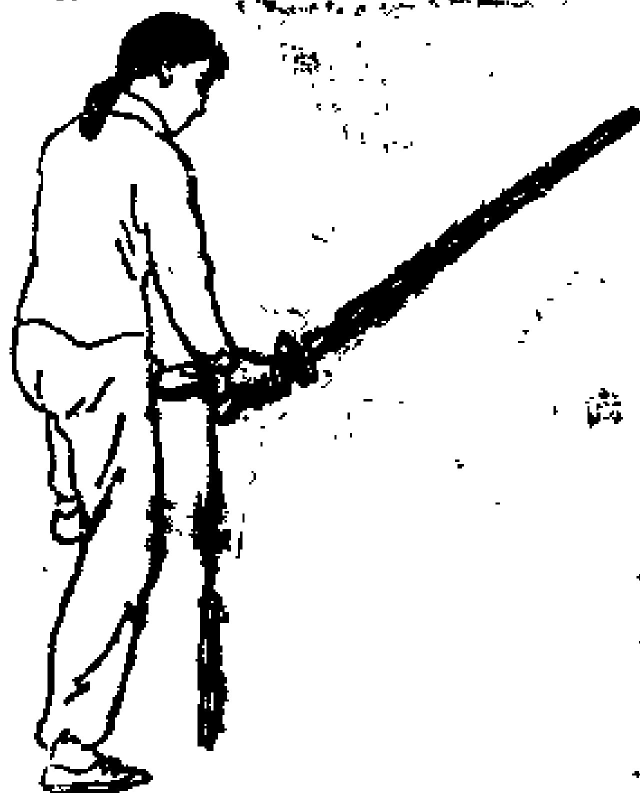


图301

接上势。身体站立，左足提起。膝盖弓屈成三角形，足尖下垂，贴于右膝盖前端，右手剑收在腹前，手心朝里，剑锋朝上，左手剑指挟于右手腕，目视剑身（如图301）。

姿势要点：独立右足要站稳，膝部挺直，左膝尽量上提，脚面绷平，脚尖下垂，收剑腹前，双手屈肘抱园，含胸收腹，塌腰。

节拍：第二节，第五拍。口令：呼数五。

（十四）指心刺剑

接上势。身向右转，左足后退一大步，右膝屈成右弓步，右手剑与左手剑指在体前分开，右手剑向前直刺，方向东面，左手剑指在身后平举，眼视剑锋（如图302）。

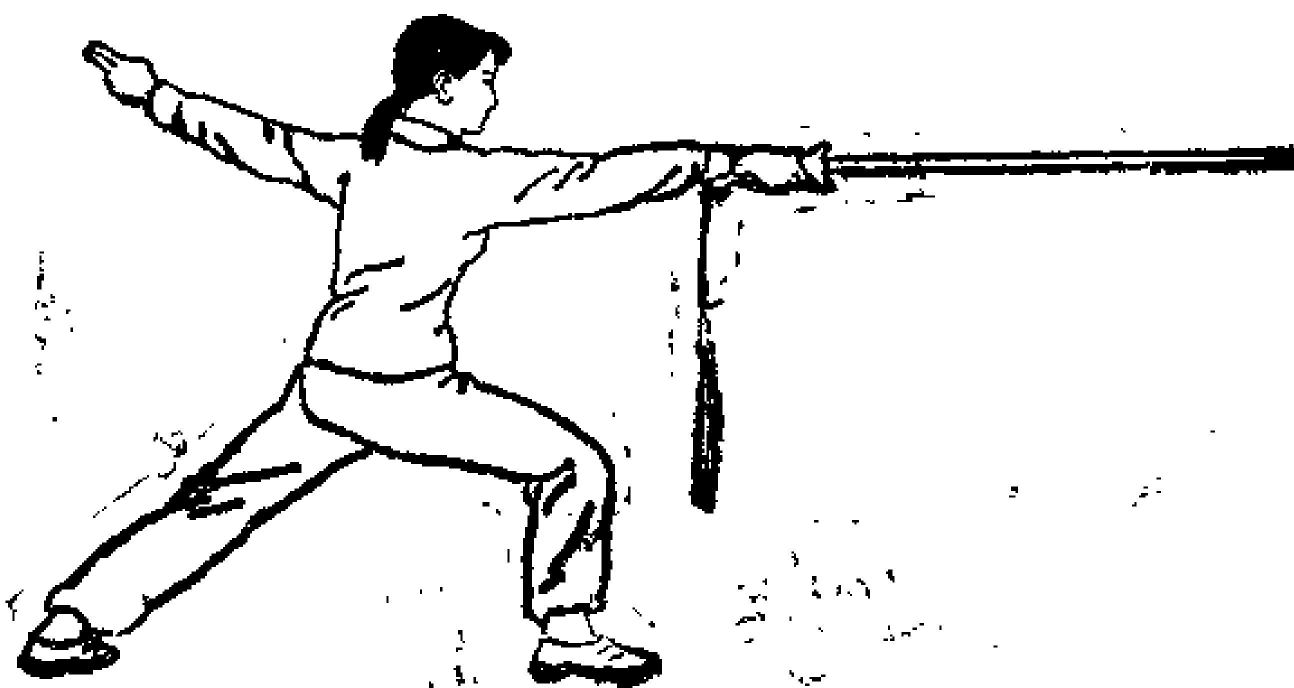


图302

姿势要点：左弓步直刺，坐实右腿，膝部与脚尖成垂直线，左腿必须挺膝伸直，避免脚跟离地掀起，上身微向前倾，挺胸，塌腰，右肩前顺，左肩后牵，右剑与右臂成一直线。

节拍第二节，第六拍。口令：呼数六。

（十五）抽鞭转环腿展翅

接上势。右足退后一大步，右手执剑，利用手腕挽花，自前向下向上仍回向前方绕环，左手剑指挟右手腕（如图303）。身

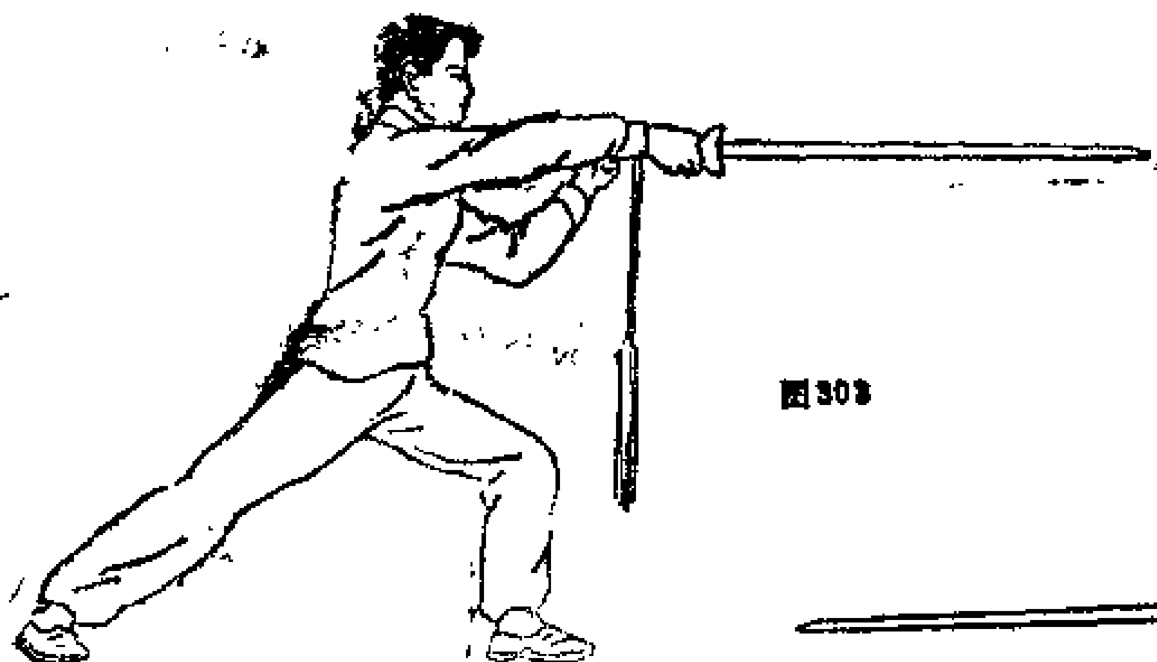


图303

向右后转，成180度转体，面朝向西，提左足膝盖弓屈，腿成三角形，足尖下垂，身体重心在独立之右足上，右手执剑同时随身转动至右剑向上横平举，右臂向上伸直，左手剑指身前平举，右剑与左臂自地面成平行，目向前正视（如图304）。



图304

姿势要点：身向右转时，动作要协调，右足独立要站稳，左腿屈膝时尽量上提，上体略向前微倾，保持挺胸、收腹。

十五（图303）节拍第二节第七拍。口令，呼数七。

十五（图304）节拍第二节第八拍。口令：呼数八。

（十六）鱼龙絞尾

接上势。左足身前落地，足尖外撇，身向左转，右手剑从身前向下经身左侧绕环，两足成歇步，身向右转，右足向前上步，两足交叉，剑绕环向右侧，左手剑指随右手，目视剑锋（如图305、306）。



图305

姿势要点：动作连贯不停，扭腰转动要灵活轻快，与剑绕环的动作要配合协调，同时眼随剑动，做到全神贯注。

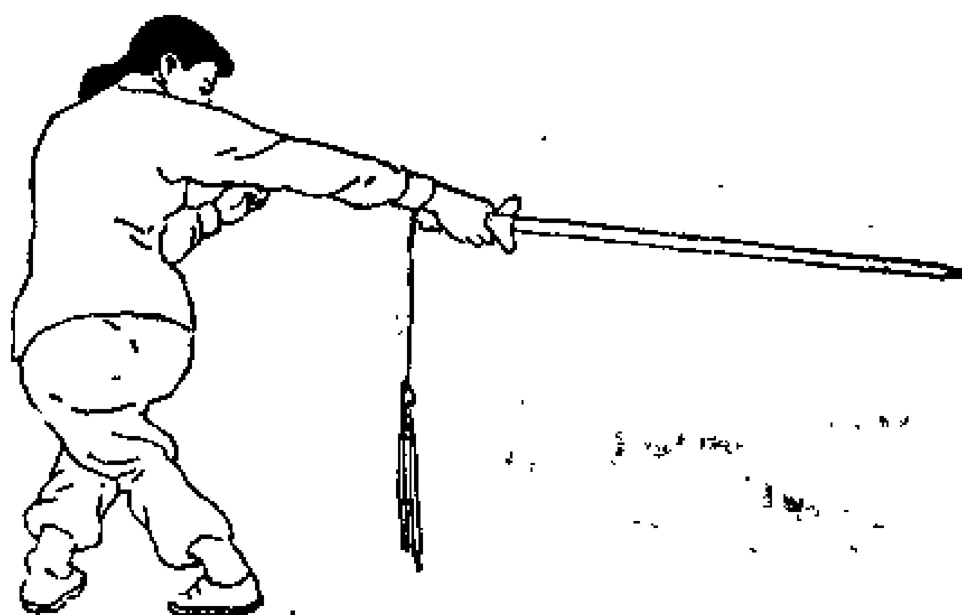


图306

十六（图305）节拍：第三节第一拍。口令：呼数一。

十六（图306）节拍：第三节第二拍。口令：呼数二。

（十七）金鳞落地

接上势，举右剑从右上方至身左前方剁剁，同时提左足，跳右足，左足落步时，右足在左足后交插，右膝在左膝弯里成坐盘

势，目视剑身（如图307）。

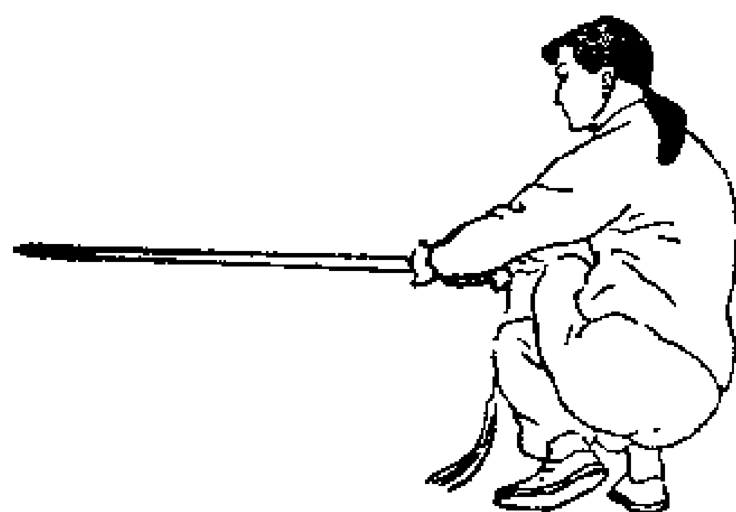


图307

姿势要点：动作紧接上式，跳跃时使达到由先高而后远，落地要试，要稳，必须先以脚前掌着地面。

节拍，第三节第三拍。口令：呼数三。

（十八）寒铓冲霄

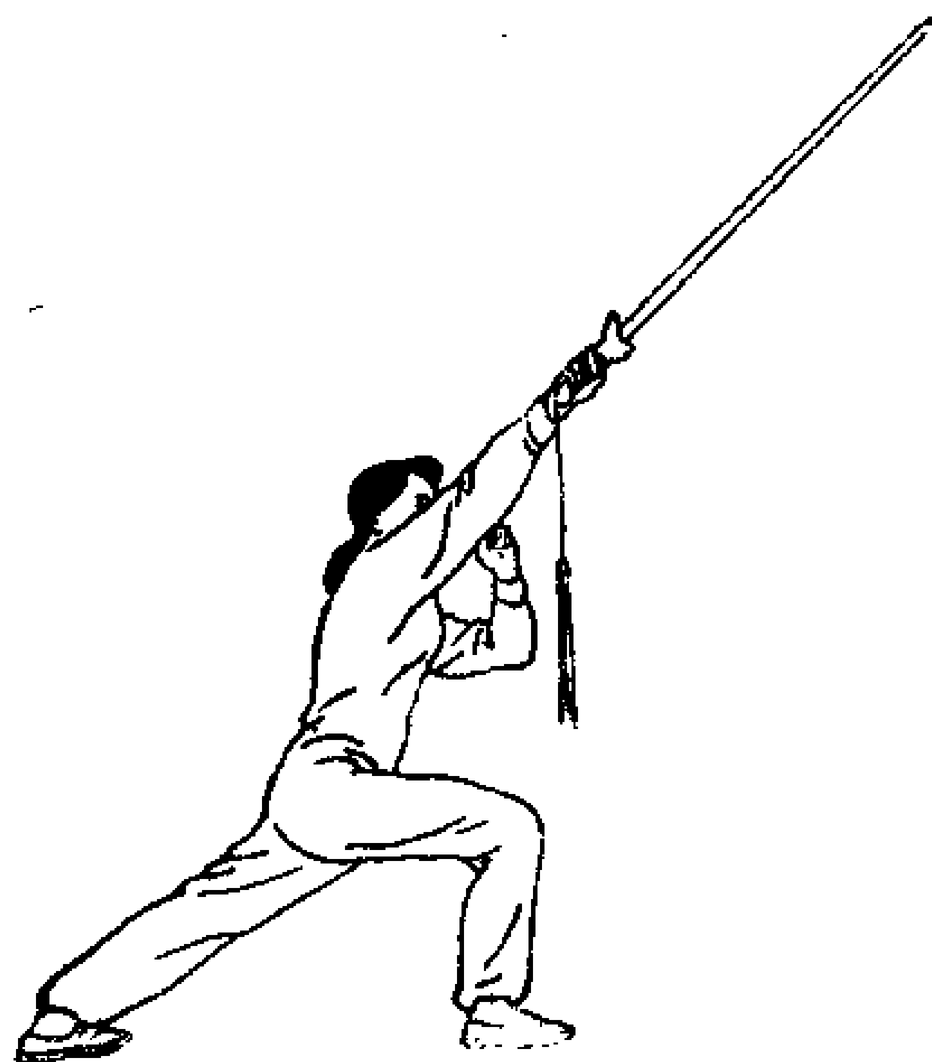


图308

接上势。右足向东南方，前出一大步，右膝弓屈，左腿在后挺膝伸直，成右弓步，右手执剑向上撩，左手剑指挟于右臂，眼视剑锋（如图303）。

姿势要点：右剑上撩与右足前出，同时进行，动作要一致，右臂向上方斜伸，手臂外拧，掌心向外，臂要伸直，剑高过顶。

节拍：第三节第四拍。口令：呼数四。

（十九）倒卷珠帘

接上势。右足退后一大步，左足在前，右足在后，右手执剑抽向后撩，剑继即绕环再后撩时，上身向右扭转略向前俯，左腿屈膝后伸，脚尖绷直，脚掌朝天，屈左肘，左手剑指向剑锋，头向右后转，目视剑锋（如图309）。

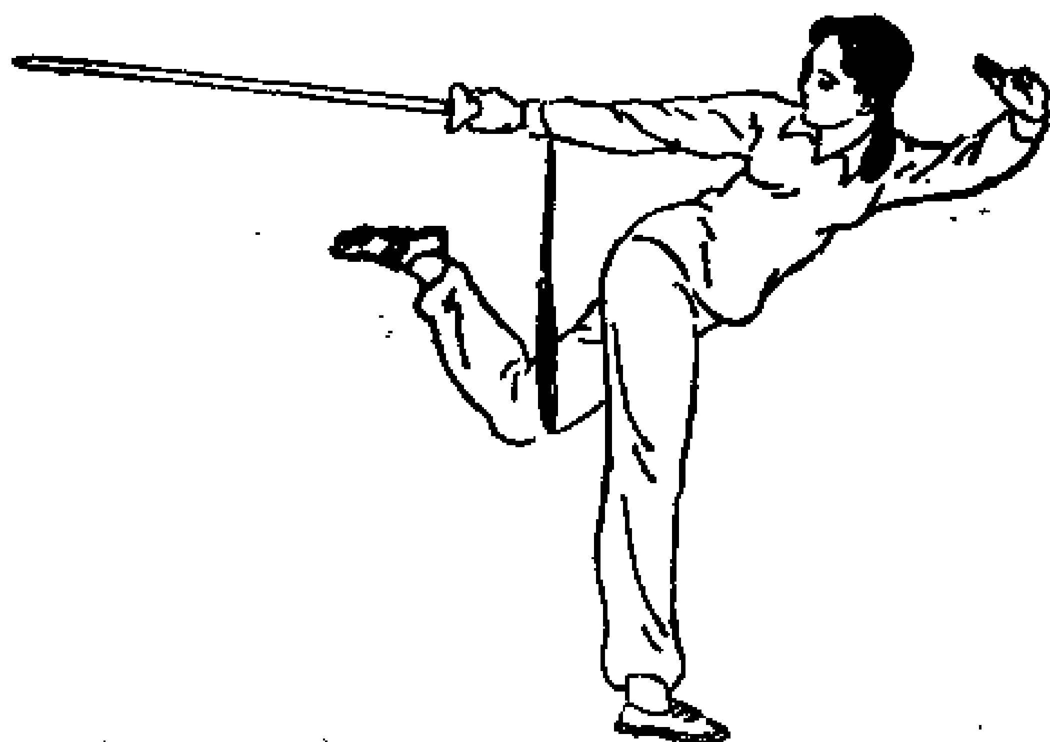


图309

姿势要点：左腿后伸时，独立之右足要站稳，身向前俯，要抬头，挺胸，塌腰，避免低头拱背。

节拍，第三节第五拍。口令，呼数五。

（二十）飞龙引凤

接上势。上举左足向左前方（向东北）落下，成左弓步，右手剑亦向左前斜上方撩剑，虎口向外，掌心向上，左手剑指扶于右手腕，目视剑端（如图310）。

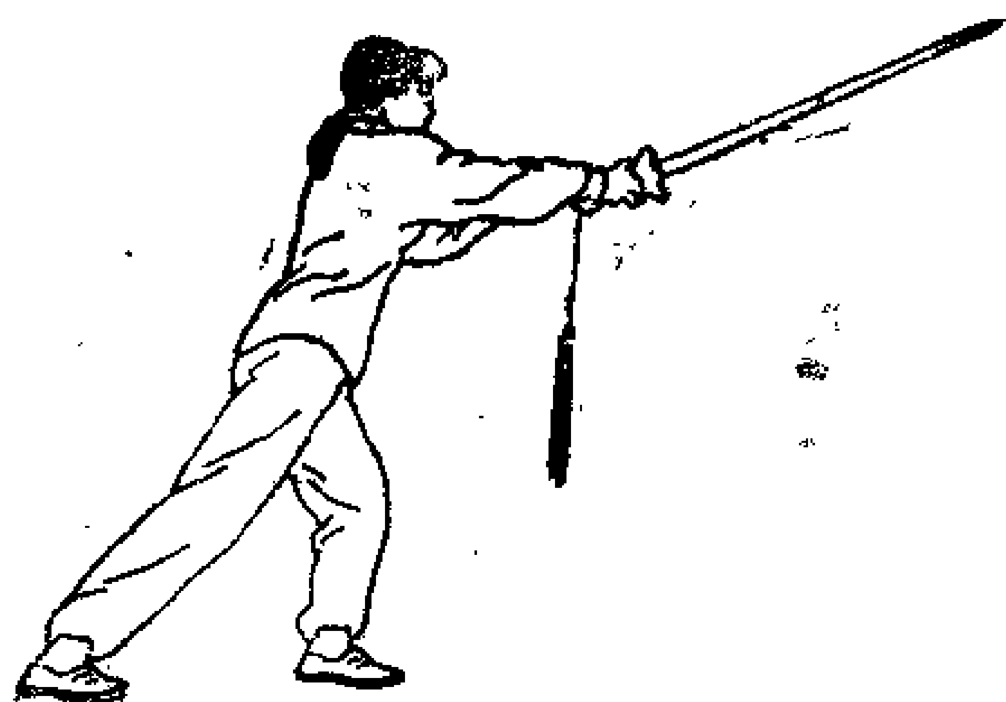


图310

姿势要点：剑上撩时与左足弓步屈膝动作要一致。

节拍第三节第六拍。口令：呼数六。

（二十一）紫燕掠水

接上势。右足向右前方上步，成右弓步，右手剑转右手拦，左手剑指在身后举，目视前方（如图311）。

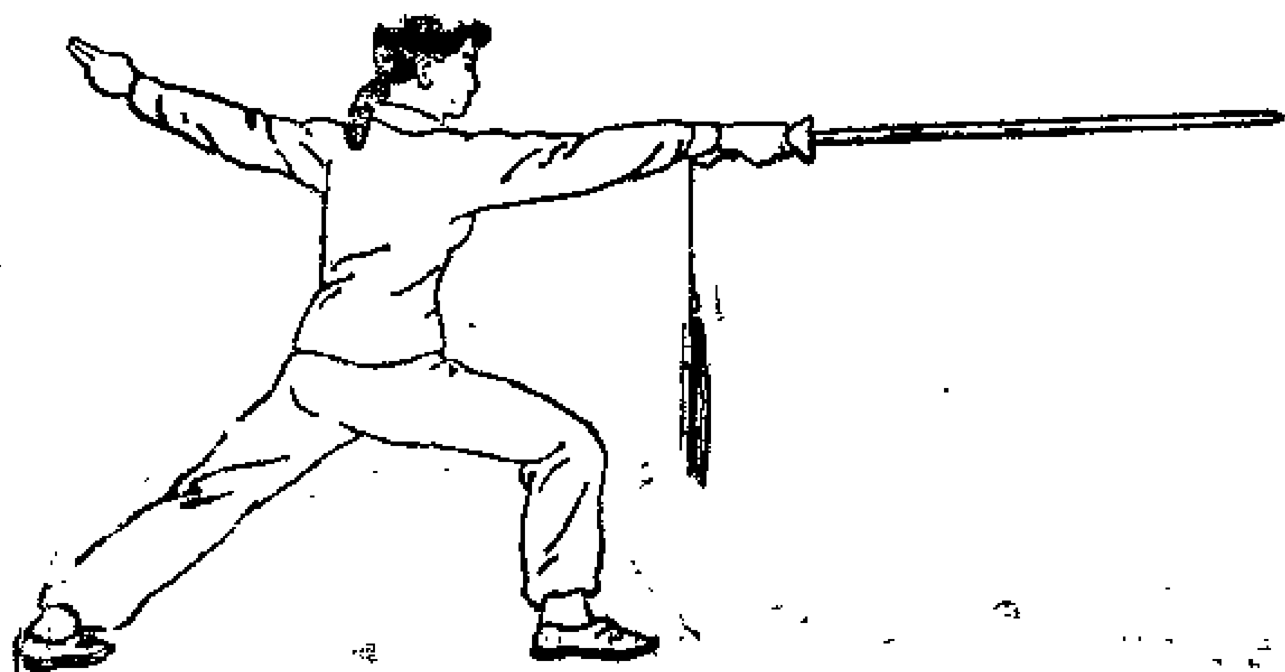


图311

姿势要点：剑向右拦时与右足弓步屈膝动作要一致。

节拍：第三节第七拍。口令：呼数七。

（二十二）顺风扫叶

接上势。左足向左前斜方（向东北）上步，成左弓步，右手执剑顺势向左下方斜扫，掌心向上，虎口向外，左手剑指高举过顶，目视剑锋（如图312）。

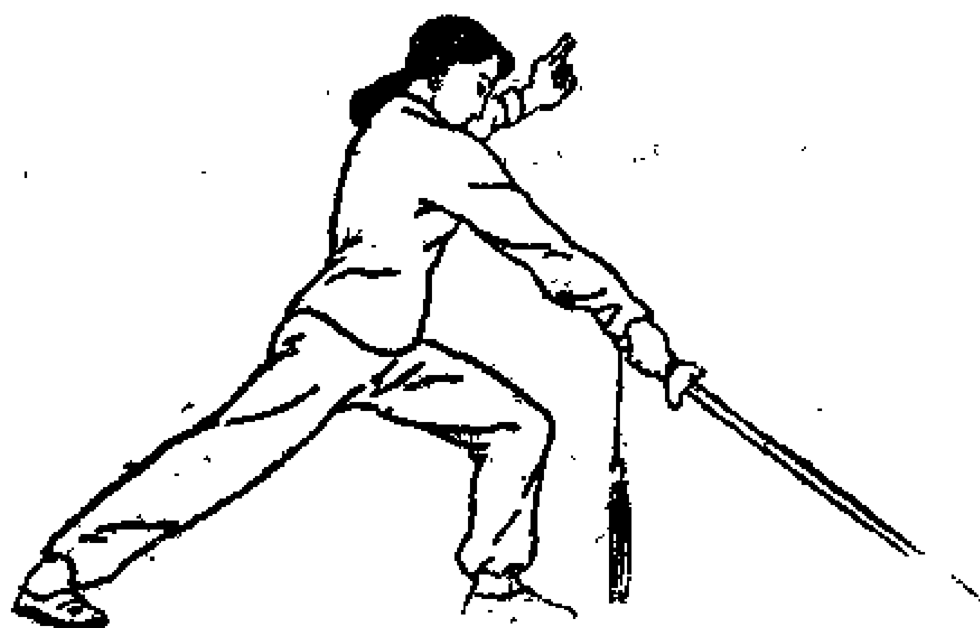


图312

姿势要点：剑向左扫时，与右足弓步屈膝，及左手剑指上举，动作要协调一致。

节拍：第三节第八拍。口令：呼数八。

（二十三）祥云捧日

接上势。右足向正前（向东）上一大步，左足提起，左膝弓屈，左腿成三角形，足尖下垂，重心置于独立之右足上，左手剑指与右手剑交叉至体前，迅即向左右分，经左右侧至体前两手相合，手臂弯曲抱圆，右手握剑柄直立，剑刃向身右方，剑锋朝天，左手剑指按于右手背，上肢挺直，目视剑身（如图313）。

姿势要点：左足上步，两手体前交叉成十字与左足提起，三者要同时一致，两手分开绕环至体前相合，这个过程要灵活自然，避免硬劲，独立右足要站稳，左膝做到尽量上提，脚面绷

平，脚尖下垂。

节拍：第四节第一拍。口令：呼数一

（二十四）古月抗江

接上势。左提之足向前踏出一大步，成左弓步，右手剑向前点剑，挽花，向下至上至绕环仍向前劈，右手反腕，手心向外虎口向下，身向右转，朝向南面。右剑下沉刺出，身体下蹲，重心落在右足上，成右仆腿下势，左手剑指斜向上举，与右手剑成一线，目视剑锋（如图314、315）。

姿势要点：仆腿下势时，右腿膝部应伸直脚尖向里扣，脚外侧贴紧地面，防止掀起，左腿全蹲，脚跟不能掀起，臀部切忌突起，而上身略向前探仍须挺胸。

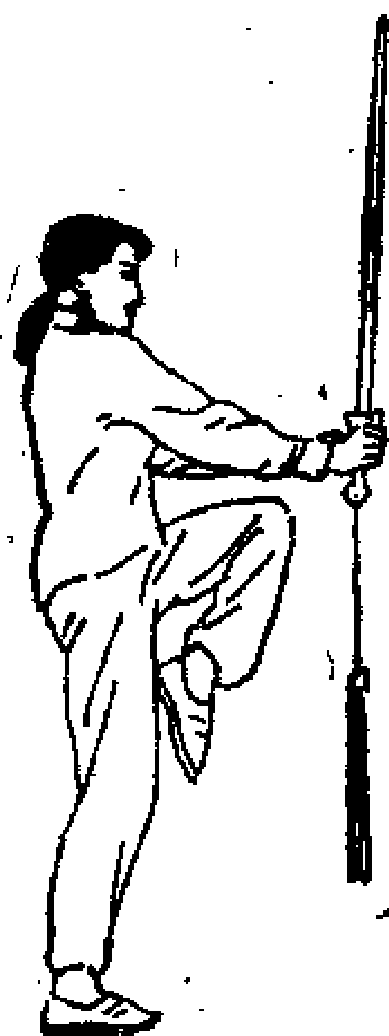


图313

二十四（图314）节拍第四节第二拍。口令：呼数二

二十四（图315）节拍第四节第三拍。口令：呼数三。

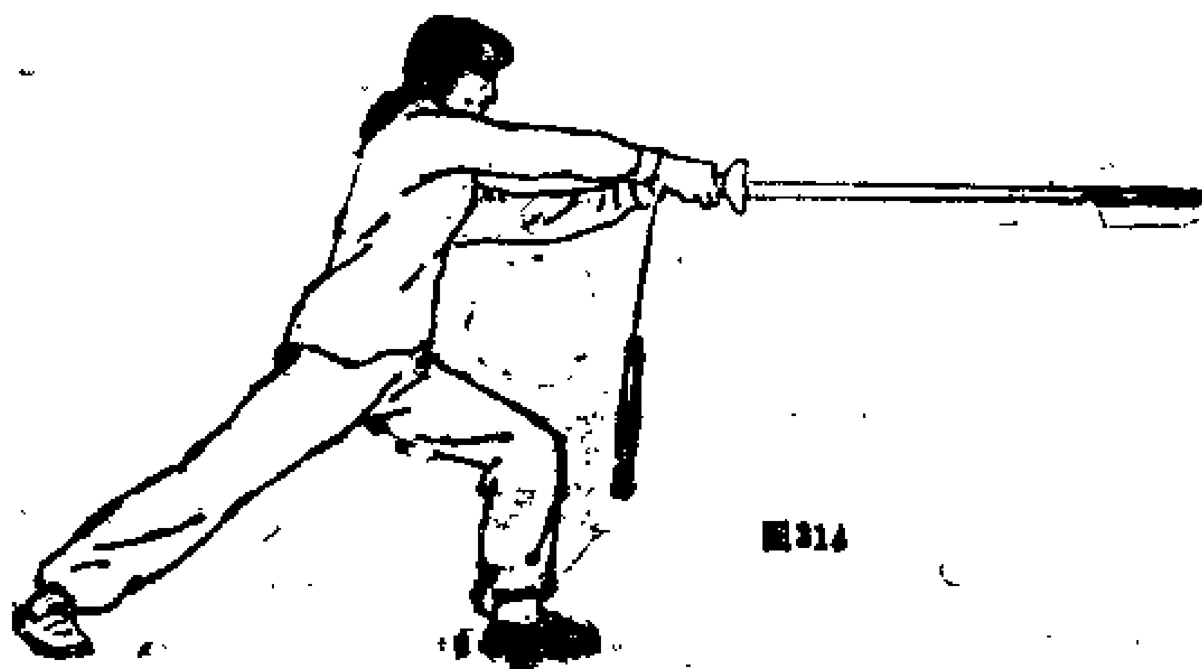


图314

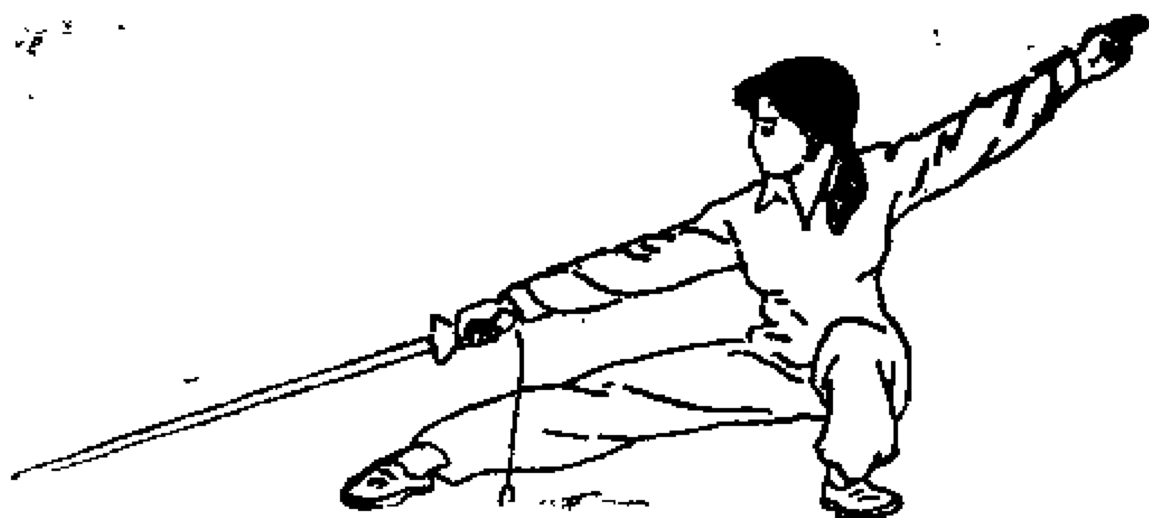


图315

(二十五)跃身截斩

接上势。身站立，剑向前刺，即向右后270度转身，面向东，同时右手执剑向下经右体侧，向上绕环至体前截斩，剑锋斜向正前下方，左足虚步，坐实右腿，身体重心在右足上，左手剑指扶于右手腕，目向前下视剑锋（如图316）。



图316

姿势要点：转身时宜收腹，纵步跃起更好，动作速度较快，运用手法要灵活，使得身手动作协调一致。

节拍：第四节第四拍。口令：呼数四。

(二十六)背身返提

接上势。用右足跟90度旋转，身亦向右转体，左脚从右脚后面偷步成交叉坐盘势，右剑交左手抓剑，四指在前，母指在后，虎口向下，左臂在身体左侧平举，右手剑指按在右腰际，手心向上，目视左剑（如图317）。右足撞击一大步，仆腿下势，成右仆步，身体重心在左腿上，左手提剑不动，右剑指随右仆腿向下指出，转首右视剑指（如图318）。

姿势要点：身体转动要自然，避免僵硬，下势时右腿膝部须伸直，脚尖里扣，脚外侧贴紧地面，防止掀起，左腿全蹲脚跟不能掀起，臀部防止突起，上身应向前探，挺胸，收腹。

二十五（图317）节拍第四节第五拍。口令：呼数五。

二十六（图318）节拍第四节第六拍。口令：呼数六。

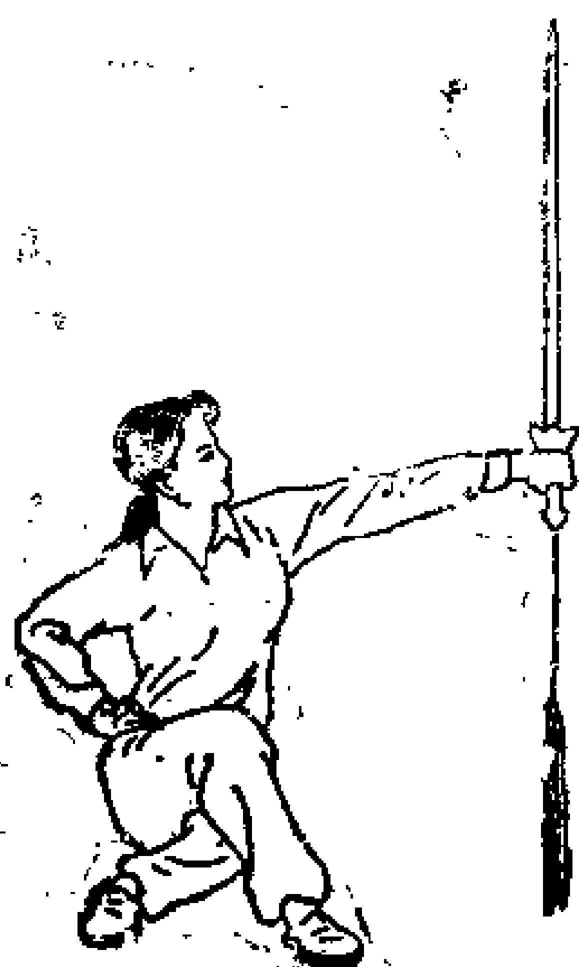


图317

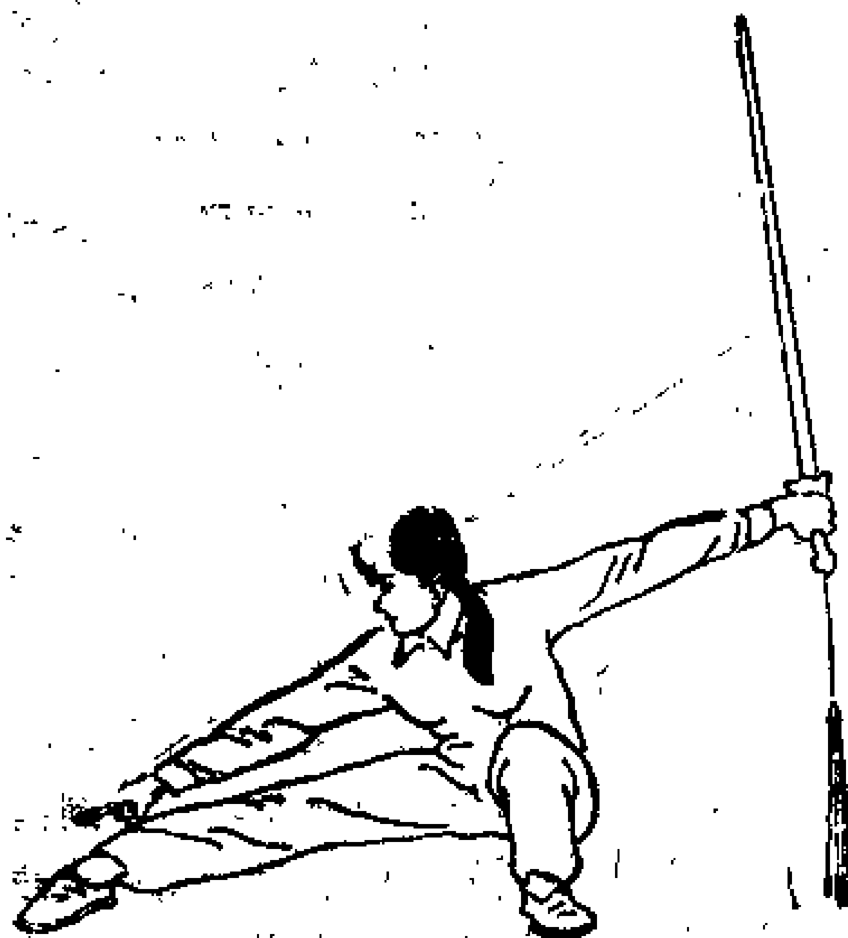


图318

（二十七）英雄独步

接上势。右手剑指由下经右体侧至右下方弧形绕环高举，掌心朝天，同时身体站立，左足提起，膝盖弓屈成三角形，足尖下

垂，体重在独立之右足上，左手抓剑在身体左侧平举，剑成直立，剑锋朝上，目向左方平视（如图319）。

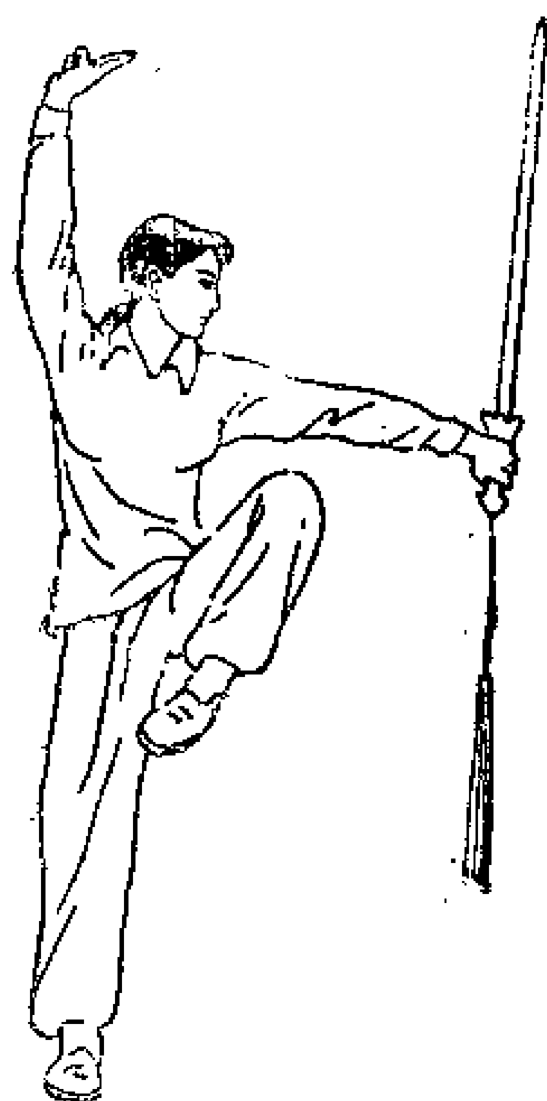


图319

姿势要点：独立右足要站稳，膝部必须挺直，左膝尽量上提，脚面绷平，脚尖下垂，左手握剑柄，左臂伸直侧平举，四指在前，母指在后，虎口向下，剑锋向上，要做到态度大方，气概雄伟。

节拍：第四节第七拍。口令：呼数七。

（二十八）剑收青霜

接上势。左足落步后退，右足并向左足，成正立，目前视，同时变左手食指贴于剑柄，拇指、中指、无名指握剑云头，剑平在左臂后面，剑锋向上，右剑指从上经右体侧与左手剑同时放下，还原（如图320）。

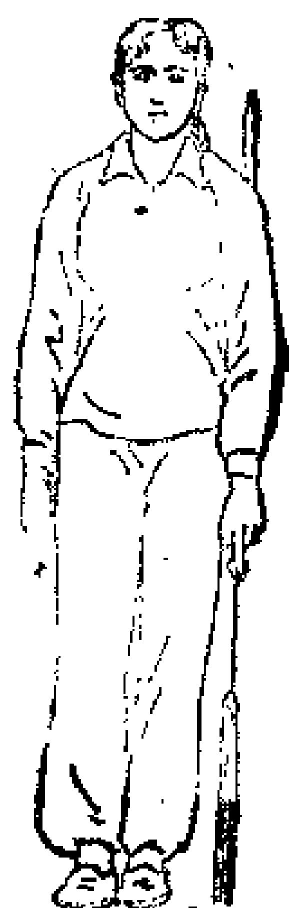


图320

姿势要点：挺胸、收腹，直背、塌腰，身体正立态度自然，向前正视，完成收势。

节拍，第四节第八拍。口令，呼数八。

八、少林风魔棍

准备动作：

（一）预备势

动作：

面向东方，站立在东西方向的场地西端，两腿伸直并拢，脚尖朝前，两臂垂于身体两侧，左手五指并拢贴靠于左腿外侧，掌指朝下，右手持棍，用虎口将棍钳贴靠于右腿外侧，拇指靠身，棍根触地竖直，立正姿势站好，眼向前方平视（如图321）。

要点：顶平、项竖，肩沉、身直，凝神聚气，内虑全消，使精神贯注到使棍的意境之中去，做好使棍的准备。

（二）虚步捧棍

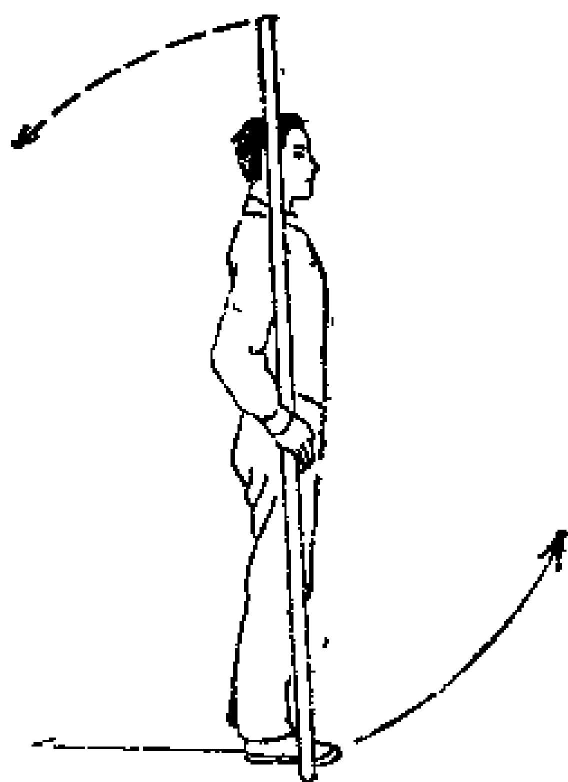


图321



图322

动作：

1、右脚向后退一步，右腿伸直，左腿屈膝；右手捋着棍杆

屈肘向上移于右肩前满握棍杆第二握位，左手则握向第三握位，两手使棍根离地向前举起，两手虎口均朝棍梢一端（图322）。

2、上动未停，身体重心向后移动，右腿屈膝半蹲，左脚随之向后移进少许以脚尖虚点地面，左腿屈膝，成左虚步；同时，左手直臂使棍根向前举至水平部位，右手屈肘使棍杆第二握位收于右胸前将棍梢从上向后下降举平，两手均钳握将棍捧住；眼向棍根前方注视（图323）。

要点：

棍杆必须靠近身躯，棍根高与眼齐，棍头稍低于棍根；重心坐于右腿，虚实一定要分清；防止两肩耸起，拱背弯腰，臀向上撅，必须沉肩、直背、塌腰、敛臀。

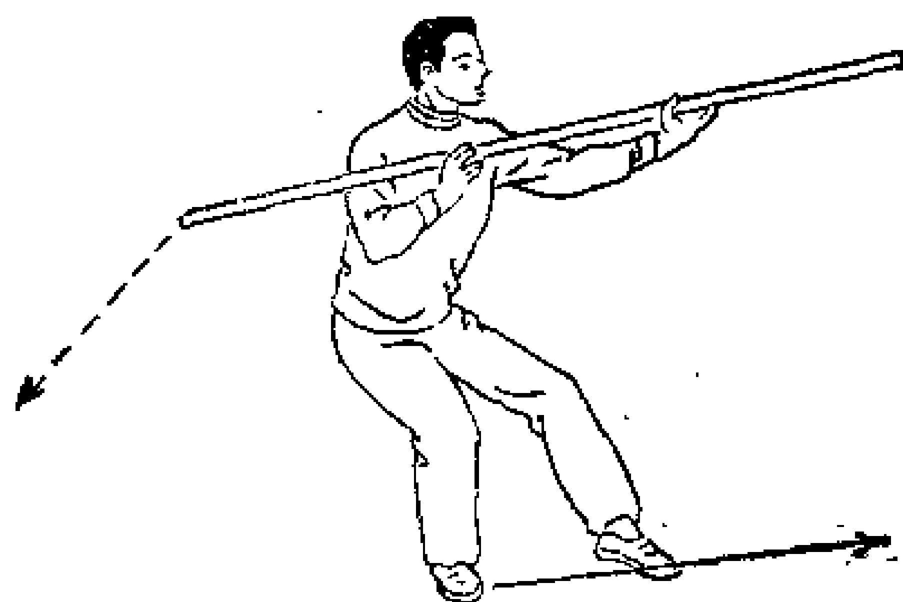


图323

（三）弓步撩棍

动作：

1、左脚踏实，右脚向前上步，左腿伸直，右腿屈膝；同时，右手满握直臂使棍头向后下斜伸，手心朝上；左手则顺棍头向后下斜伸之势满手握住棍把，手心朝下，肘微屈，眼仍前视（如图324）。

2、上动未停，左手捋着棍杆直臂前移满握第四握位，使棍根从前向左，向后下弧形绕环摆动屈肘收抱于左腰侧，手心靠身，虎口朝前；右手使棍头从后向右、向前上斜行弧形绕环摆动，直



图324

臂螺握用棍梢向前摇打，手心斜朝左上，虎口朝前；与此同时，两腿成右弓箭步、眼视棍梢（如图325）。

要点：

1、摇棍的力点在棍梢，左手移握棍杆第四握位屈肘收抱于腰侧

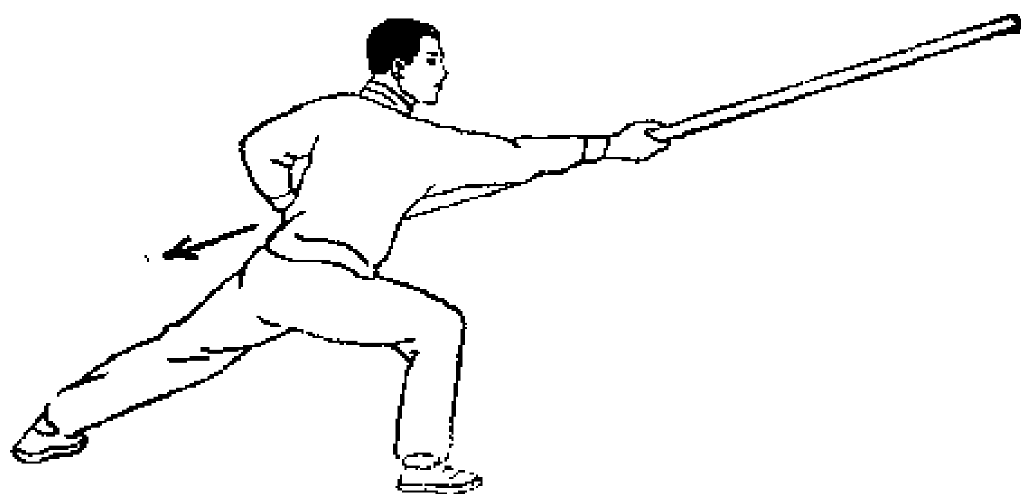


图325

时，右手必须顺棍根收抱，棍梢前摇之势将手微松使棍杆向前伸长，而后握牢第三握位，不可死握住第二握位不放；摇棍时，还必须先使两臂较为放松，而后在棍根即将收还腰侧的时候两臂肌腱陡然收缩紧张，使摇棍有柔有刚，这样才能产生力量，不可一开始就使两臂紧张鼓劲；

2、摇棍的棍头稍高过头，两肩向下松沉，身微向前探，背要直，腰要有一股向下的塌劲，后腰要蹬直，前腿要屈平，两脚要踏实，防止掀脚或拔根。

（四）弓步戳棍

动作：

1、两手一起将棍抽回，右手握位不变，屈肘收于胸前，左手稍让棍把向后穿出握于第四握位稍前一些，屈肘拉于腰后；两手均为满握，右手手心朝上，左手手心朝右；同时，两腿站起，左腿蹬直，右腿屈膝在身前提起，右脚脚面绷平，脚尖朝下；眼视棍头（如图326）。

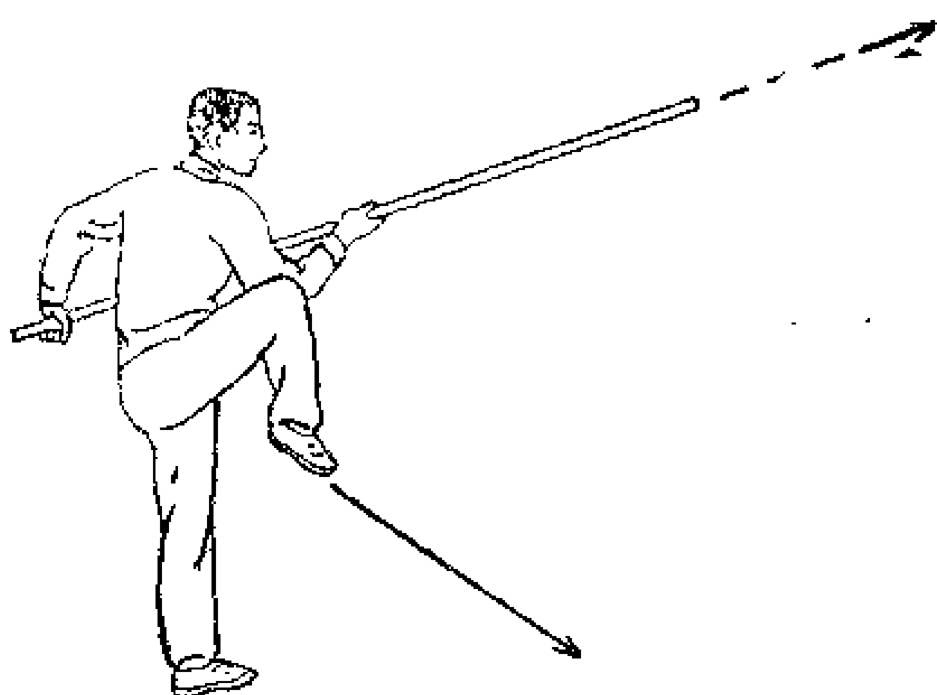


图326

2、上动微停，右脚向前落步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，成右弓箭步；同时，两手一起将棍向前上方斜伸戳出；右手握位不变，臂伸直，握法变为螺握，手心斜朝左上；左手握住第四握位，屈肘满握收抱于左腰侧，手心靠身；眼视棍头（如图327）。

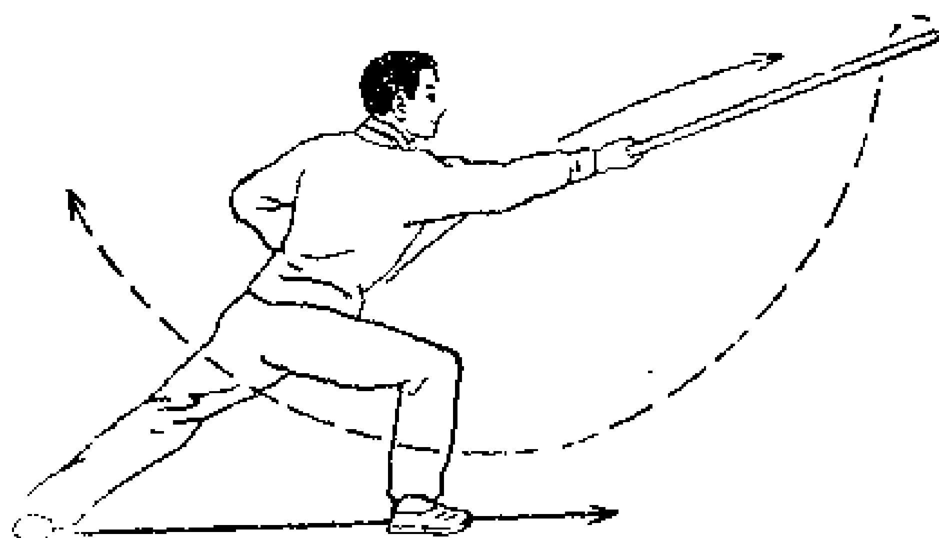


图327

要点：

1、提膝棍要快，站立要稳，右脚高于左膝；

2、弓箭步戳棍，出棍要迅速有力，落步要轻，棍头微微超

过头部，左手要紧贴腰间，右手要握牢；防止落步过重，身躯过于前倾。

（五）挟棍靠打

动作：

1、右手持棍握位不变，直臂使棍梢向左、向下，贴近地面向右弧形搅动；继之使棍头从前下方向右、向后弧形绕环摆动，至后方时屈肘将棍向右肩上方举起，右手绕至右肩前；在右手使棍梢向右、向后绕环摆动的同时，左手将棍把从左腰侧向左肩上方举起，使棍根从后向左、向前弧形绕环摆动，肘臂随势向前伸直，手微松使棍把穿出；在棍头绕至后方，棍根绕至前方的时候，两腿站起，左脚随着棍根向前上步（如图328）。

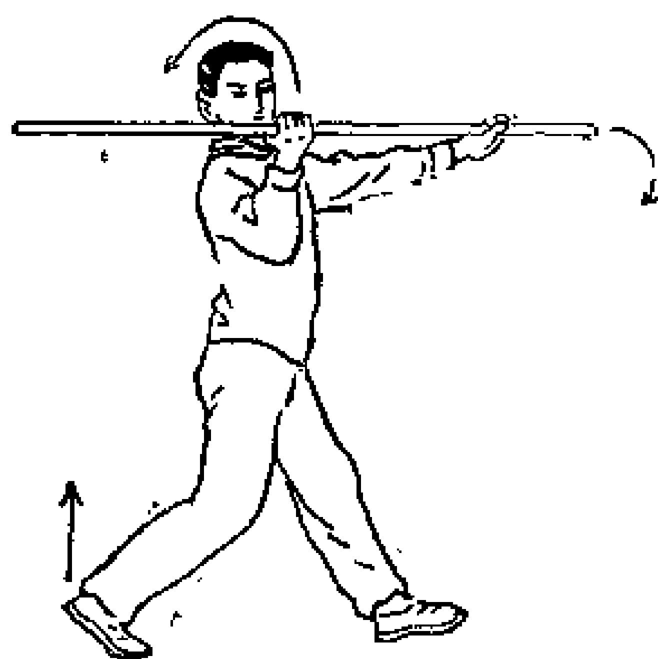


图 328

2、上动未停，右手持棍屈肘向上，由头顶上方向左、向下绕至左肩前，将棍杆从右肩越过头顶移至左肩；与此同时，右脚离地在身后屈膝提起，左脚跟半面里转使脚尖斜朝东北，棍杆方位不变身躯向左转，面对北方，左臂随势使肘微屈，左手向棍杆第三握位移动，两臂在胸前右上左下相叠，眼视棍梢（如图329）。

3、上动未停，身躯右转向东，右脚向前落步，右腿屈膝半蹲，左腿屈膝蹬直，成右弓箭步；与此同时，左手屈肘收于右腋下使棍根从前向右，向后弧形绕环平摆；右手直臂使棍头从后向左、向前下方弧形绕环摆动，用棍梢向前下方斜打；左手满握，手心朝上；右手螺握，手心朝下；眼视棍梢（如图330）。

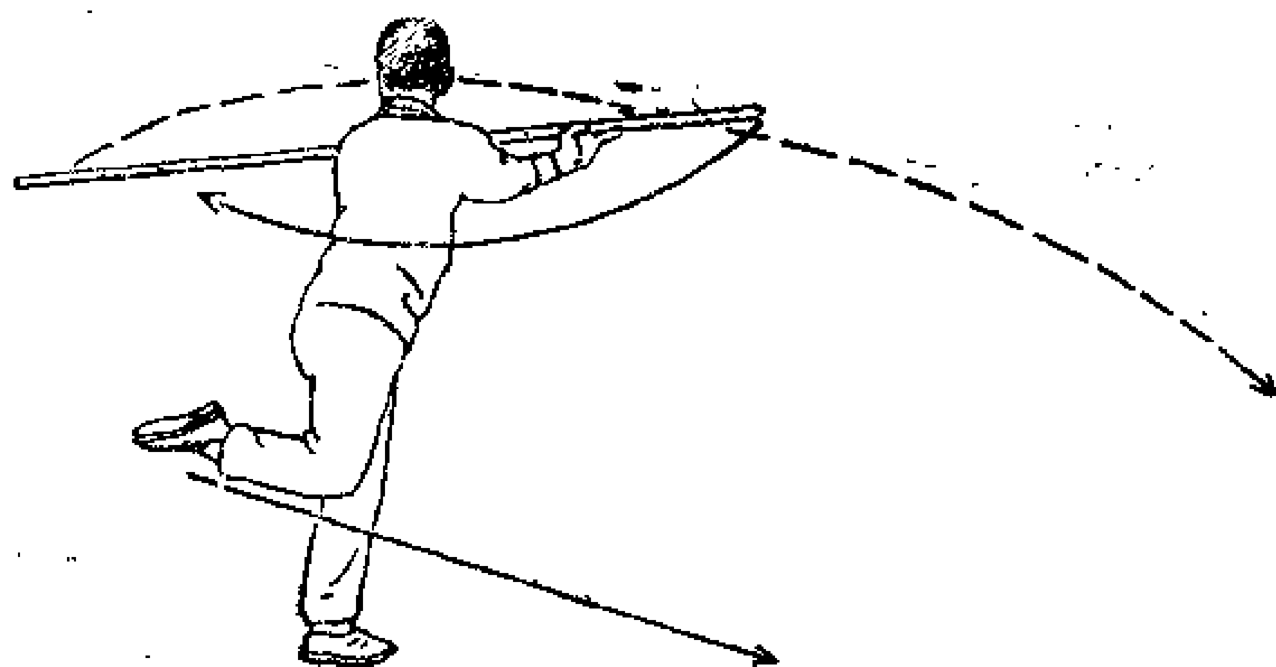


图329

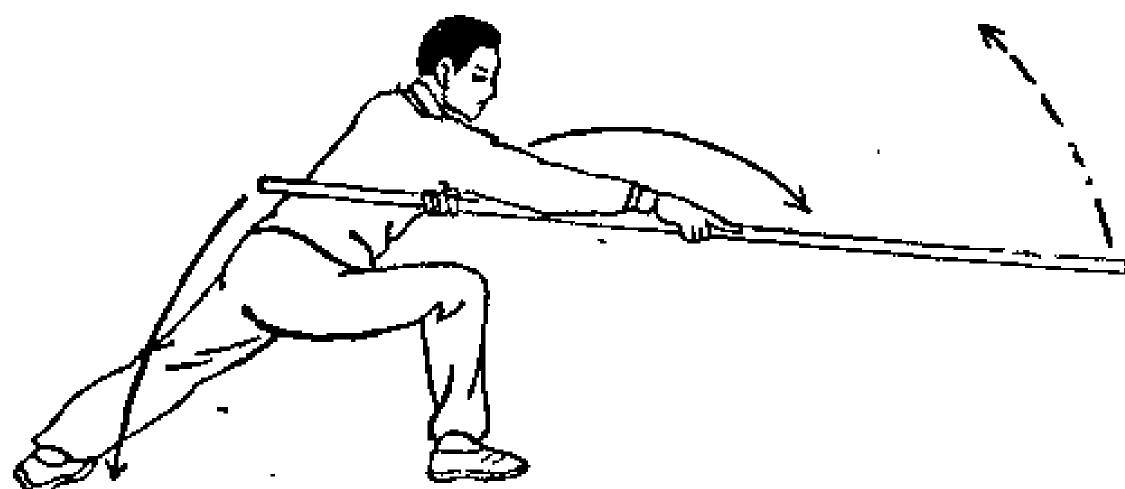


图330

要点：

1、此动作一开始是个半圆环状的搅棍，紧接着是个云棍，向前落步时变为腋下挟棍，搅、云、挟这三个层次一定要接连有序地紧扣在一起。

2、靠打、力点在棍梢，身体须微向前探，但不要过分前倾，裆须向下沉，两脚要踏实，注意髋部不要向外突出。

（六）换手横把

动作：

1、左手放开棍杆，直臂向前握向第一握位近处，小指一侧朝前，手心朝下；在左手放开的同时，右手持棍屈肘收于右腰侧

将棍抽回，虎口朝前，手心朝下；两手均为满握；身躯向上直起，眼向前下方注视（如图331）。

2、上动未停，右手继续将棍向后抽，左手顺势握住棍杆第一握位；随即右手使棍根从后直臂向右、向前下方弧形绕环，用棍把向前横击，钳握棍杆，小指一侧朝前，手心朝下；与此同时，左手使棍头从前屈肘向左、向后弧形绕环，收抱于左胁，满握棍杆，拇指一侧靠身，手心朝下；身躯微向前探，眼视棍把（如图332）。

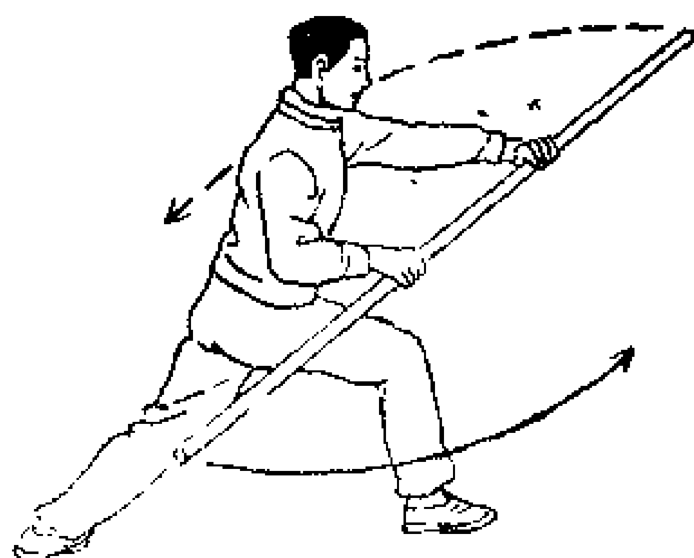


图331

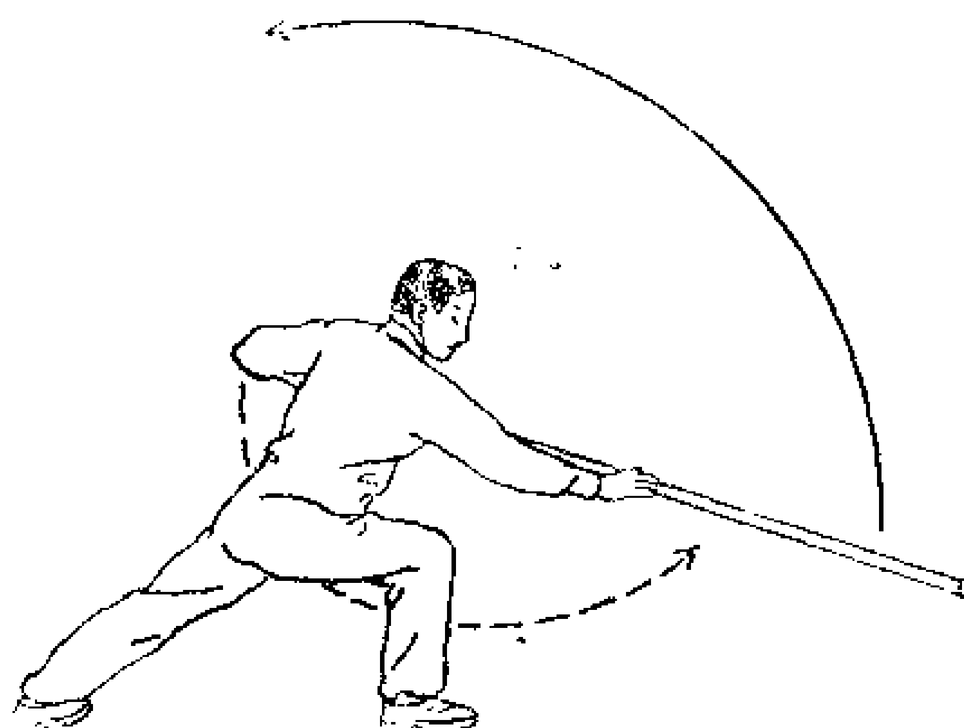


图332

要点：

换手也叫"倒手"，就是将原先握于棍把后面的手倒换至棍梢前面，或是将原先握于棍梢前面的手倒换至棍把后面。一手倒

换，另一手不变，叫单换手；两手相互易位倒换，则叫双换手。换手的动作必须快速，要有出其不意的意识。横把击打，力量在于腰的转动及两臂的收放，做此动作时须注意使腰身半面左转，两臂的收放要先柔而后刚。此处的横把是下击，棍根的高度应在膝下。

（七）挑把撩棍

动作：

1、右手持棍屈肘向上收于右耳侧，使棍根从前向上、向后弧形绕环，用棍把向上挑起，虎口朝下；左手则持棍直臂向下伸出，使棍头从后向下、向前弧形绕环，虎口朝上；两手均为钳握；与此同时，两腿站起，左腿伸直，右腿屈膝在身前提起，右脚脚面绷平，脚尖朝下，身躯半面右转朝向正东，成独立步；眼向前方注视（如图333）。

2、上动未停，右脚向前落步，仍成右弓箭步；同时，右手贴着棍杆向上移至第三握位，左手使棍头向下、向前弧形绕环，用棍梢向前下撩击，顺势将手移至第二握位；在左手用棍梢撩击时右手仍屈肘收于右耳侧助棍梢向前撩出；左手钳握；虎口朝上，手心朝右；右手满把，手心斜朝上；眼视棍梢（如图334）。

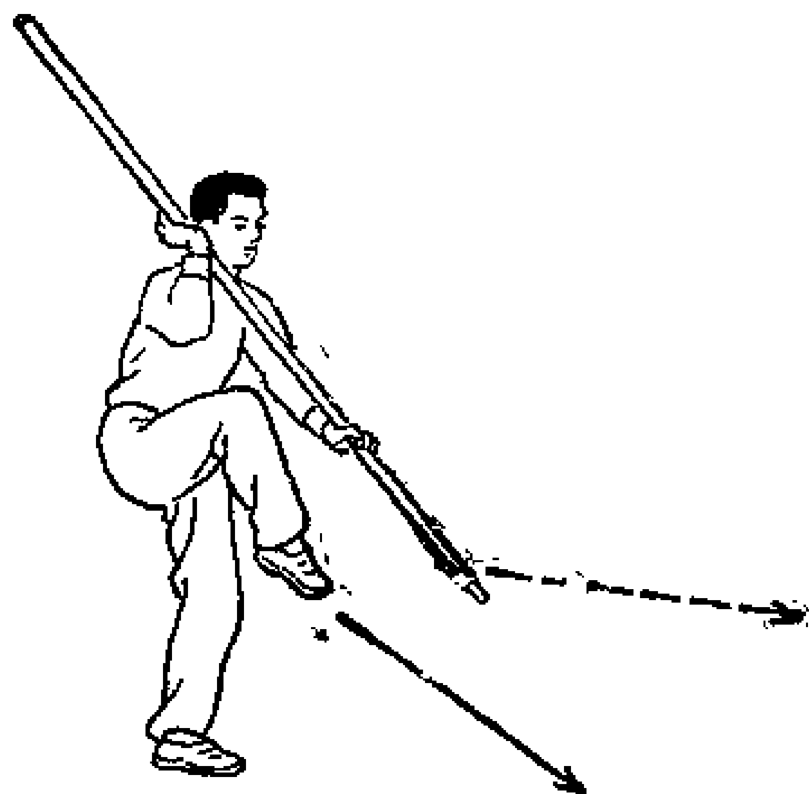


图333

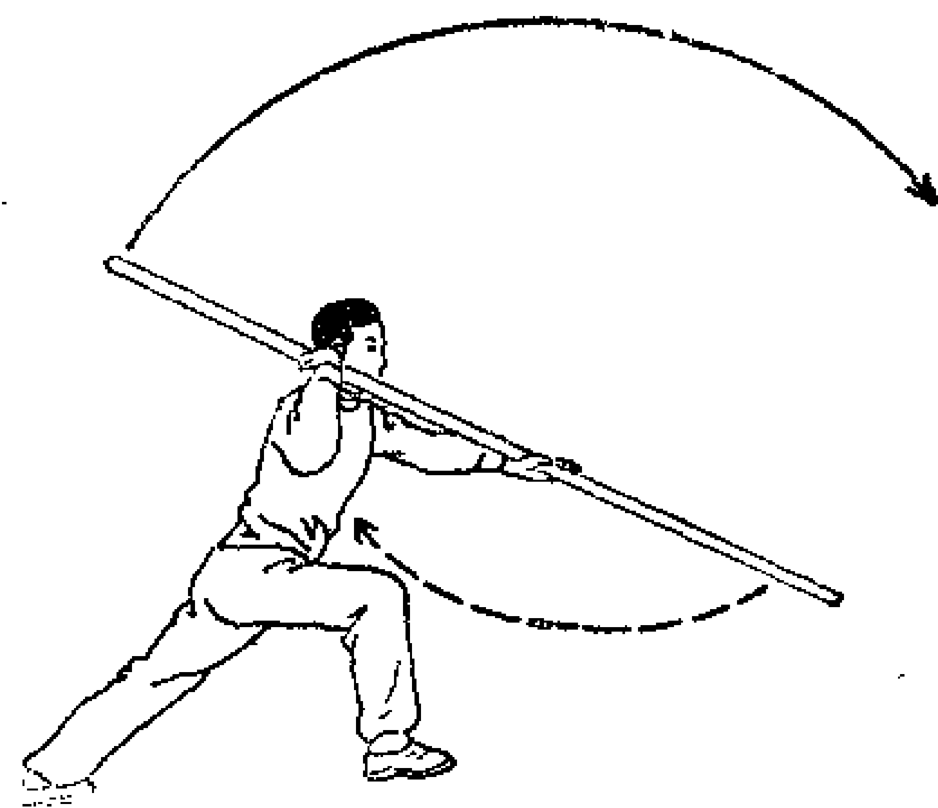


图334

要点：

挑把的提膝悬脚，是为了进步的灵便，因之在将右脚提起的时候身体重心仍向前倾，使右脚提起后即随重心的前倾向前进步，不必维持重心的平衡。挑把向上挑起并带有向外格挡的意义，因之向上挑把的时候须使棍把微向外划弧，使棍把挑中带格。撩棍一定要注意使棍梢向前伸长，握位必须向后移。挑把与提步要一致，撩棍与进步要一致，棍法和步法不能有先后快慢之分。

（八）弓步盖把

动作：

左手微松，右手持棍顺着棍根的方向直臂斜上举，将棍向后上斜方抽提使左手握住棍杆第一握位；而后，左手满握第一握位立即同时收抱于左腰侧，手心靠身，虎口朝前，同时，右手从上直臂回旋使棍根向上、向前弧形绕环，用棍把向前上方劈盖，顺势将手移至棍杆第二握位钳握，手心朝下，虎口朝左，弓箭步不变，眼视棍把（如图335）。

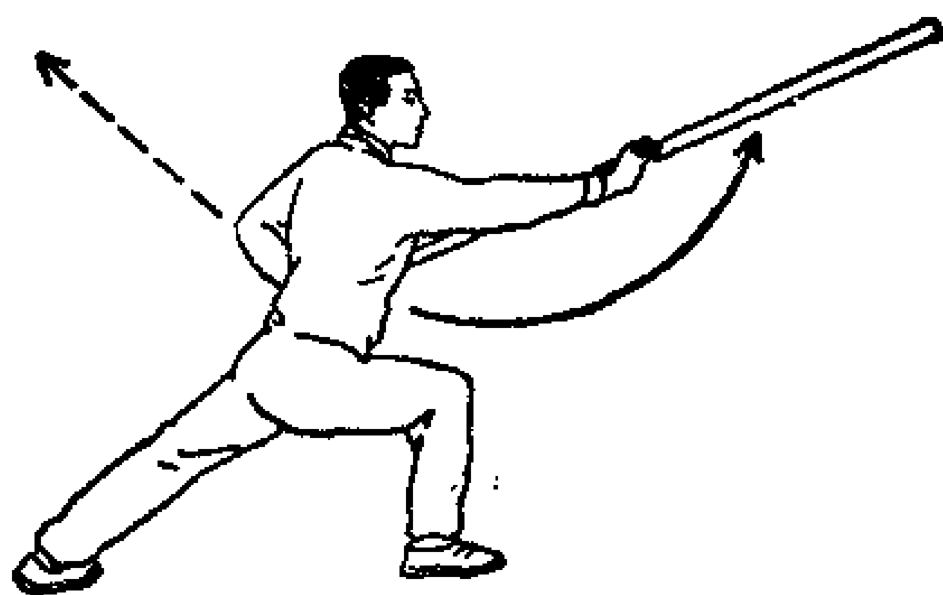


图335

要点：

抽提、收抱、盖把，必须串连成一个整体，一气完成，不能分割开来。为使棍把伸长，要特别注意两手的握位移动，将棍送出时须松握，将棍送出后须紧握，使棍杆在手中滑动自如，毫不生涩。盖把时要使腰胯向下沉，两脚踏实，防止身躯过分前倾，两肩耸起，棍根稍微超过头部。

（九）换手剪棍

动作：

1、两腿稍向上站起，两手将棍杆举至头项平齐；左手放开棍梢，直臂向前伸出；右手持棍屈肘收至右耳侧，使左手在前将棍杆第四握位握住；两手均为满握，虎口均朝后，左手手心朝右，右手手心朝左；眼视前方（如图336）。

2、上动未停，两腿下蹲仍成右弓箭步；左手持棍使棍根从前向左、向后弧形绕环摆动，屈肘收抱于左胁处，手心靠身；同时，右手持棍直臂向右后垂下，使棍头从后向下、向右、向前弧形绕环，用棍梢择臂向前下方剪击，顺势易握棍杆第二、三握位之间，螺握，手心斜朝左下，眼视棍梢（如图337）。

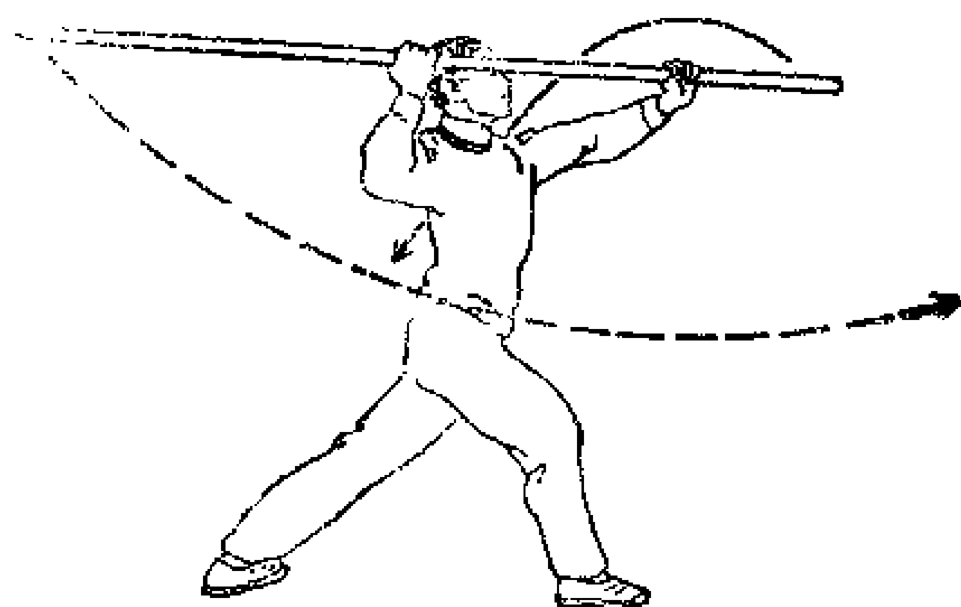


图336

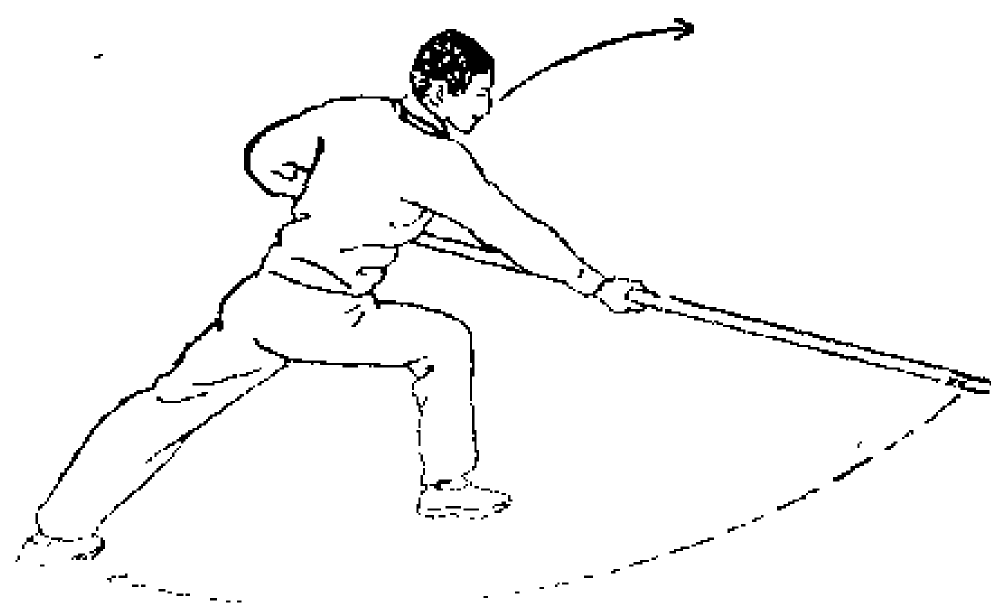


图337

要点：

上述的分解动作要连贯起来做，中间不要分割停歇；向前下方剪棍时身躯要半面左转使腰部转动，棍头离开地面少许，剪棍力点在棍梢，向前剪击时还须带有扫的意义。

（十）弓步摆棍

动作：

1、两腿稍向上站起，两手持棍，直臂使棍根从后向左、向前上弧形绕环摆动；使棍头从前贴近地面向右、向后弧形绕环摆动；左手肘微屈平举胸前，满握，手心朝下；右手臂外旋斜伸右

腿后侧，满握，手心朝右；眼向前方注视（如图338）。

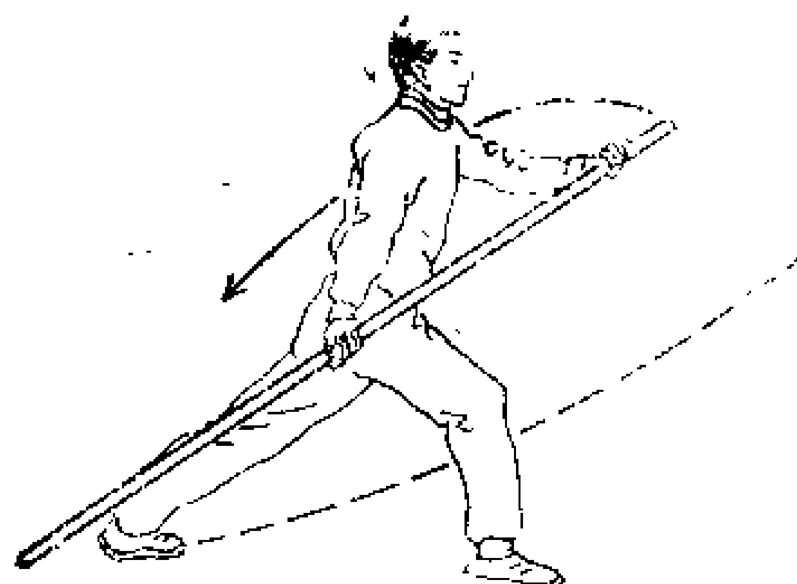


图338

2、上动未停，右手持棍使棍根从前向左、向后下弧形摆动屈肘收抱于左腰侧，手心靠身；右手持棍使棍头从后向右、向前上斜行弧形绕环摆动，用棍梢向前摧打，螺握，手心斜朝左上；眼视棍梢（如图339）。

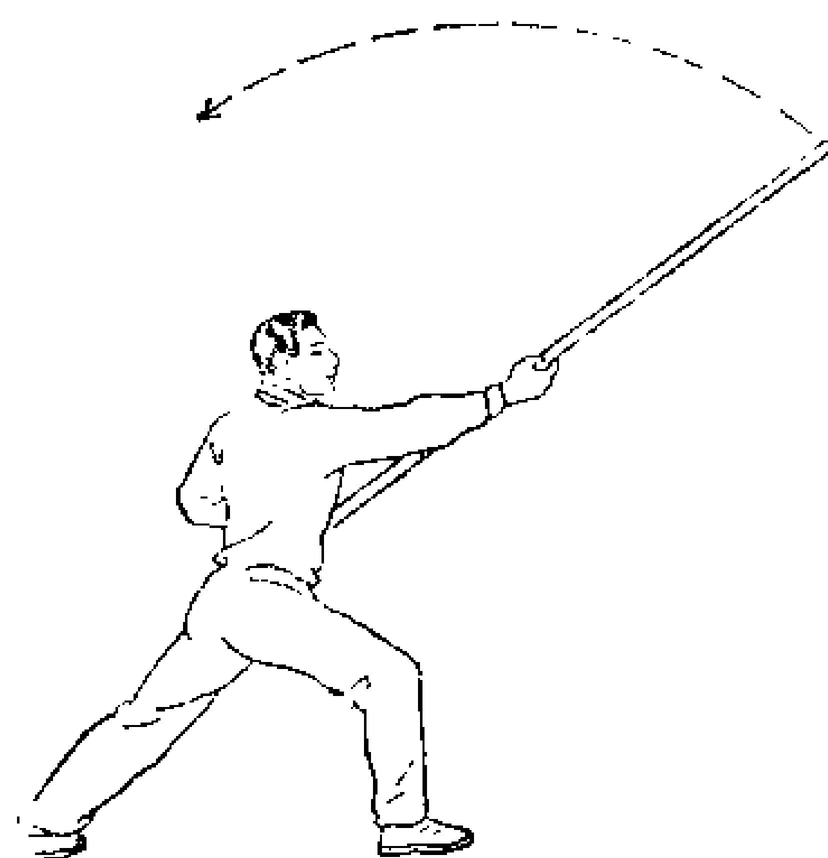


图339

要点：

与第三动“弓步擂棍”相同。

（十一）橹挂扎棍

动作：

1、两腿站起，身躯左转朝向西北，同时，两手持棍使棍梢向上高出头部，右手臂外旋使手心朝上，肘微屈，高与头齐，左手不变，随身躯转动；眼视棍梢（如图340）。

2、上动未停，右手持棍由身前向下、向右摆臂使棍头从上向身前、向下、向右、向后弧形绕环摆动，用棍梢向右腿外侧下方橹棍格挂，顺势屈肘收至右腰侧，手背靠身；左手则持棍在棍梢摆向身后时由左腰侧向左、向前摆动使棍根从后向左、向前上弧形绕环，肘微屈平举于胸前，钳握，虎口朝后；在橹棍格挂的同时，左脚跟外展，身躯右转向东，右脚离地屈膝提于左腿前，脚面绷平，脚尖朝下；眼向前方注视（如图341）。

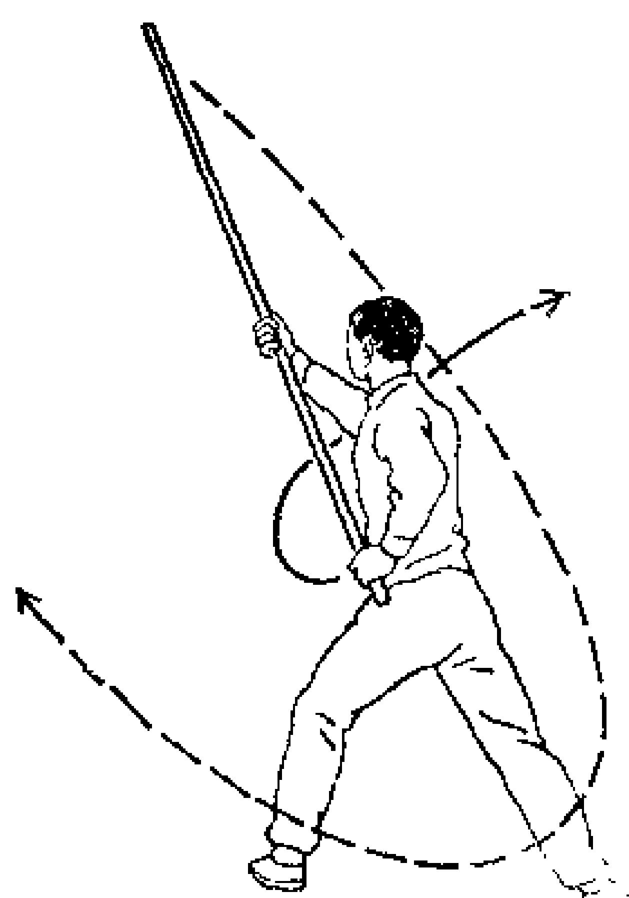


图340

3、上动未停，右脚向前落步，右手直臂使棍头贴近地面向后向右、向前弧形绕环摆动，左手屈肘使棍根从前向左、向后弧形绕环收于左肋；随后，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，成右弓箭步；右手松握，左手直臂前伸将棍向前下方扎出使右手握于左手前；身躯前探，眼视棍梢前端（如图342）。

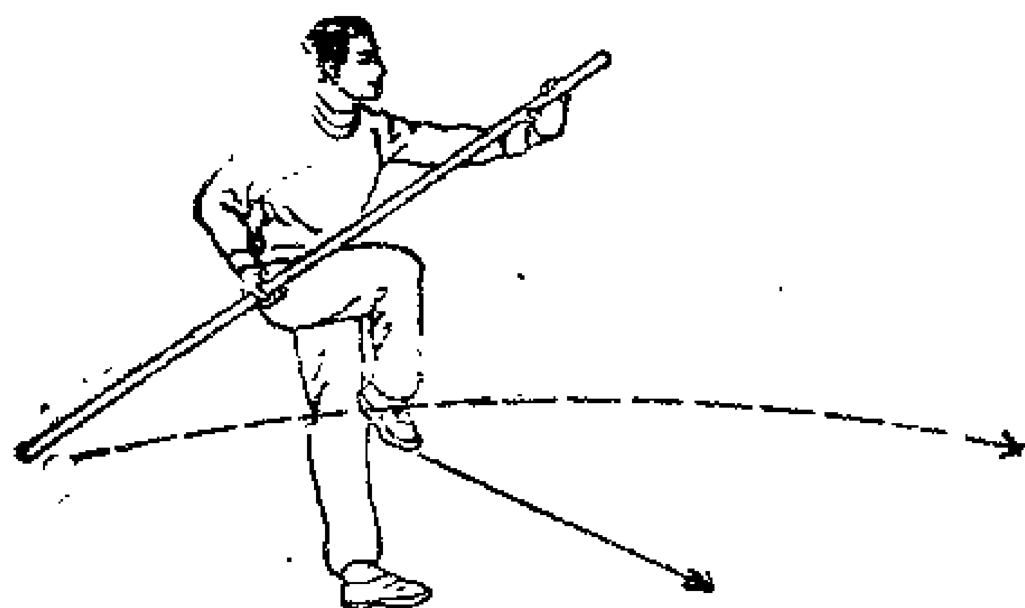


图341

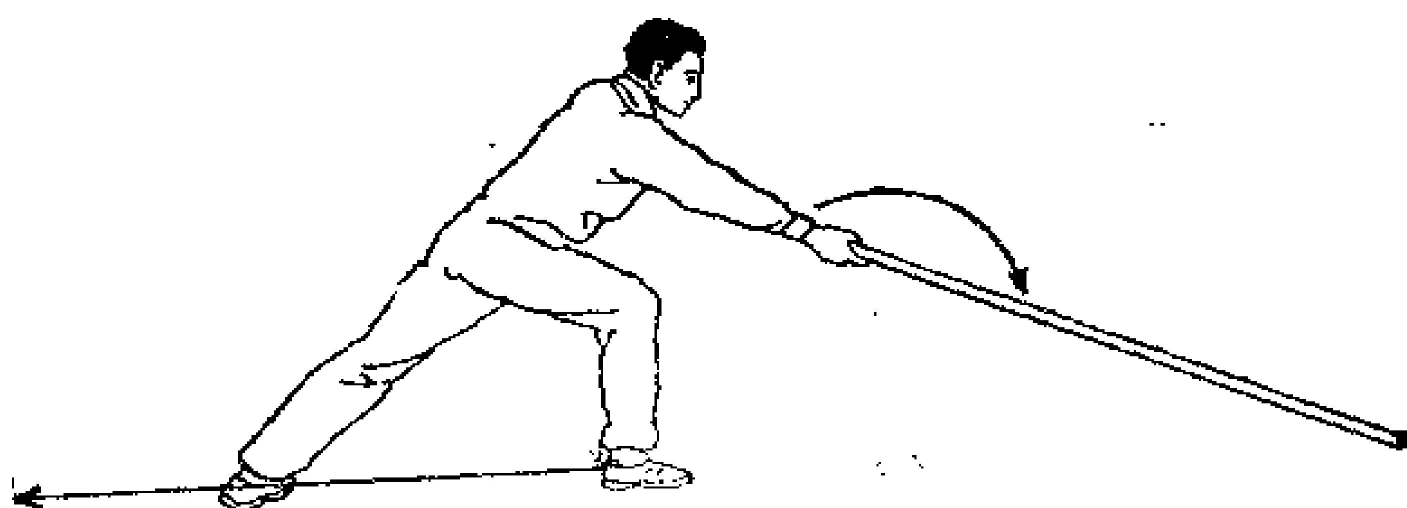


图342

要点：

1、橹棍格挂，其形象似船夫摇橹，其作用是格开对方向右腿下部攻来的器械；两臂和棍的绕环摆动必须与转身提膝的动作协调一致。橹棍和格挂，两者相对来说，前者动作须柔和缓慢一些，后者动作须刚脆快速一些；

2、下扎棍，须注意右手在前不动，全凭左手握棍杆第四握位向前猛捅，右手不能有屈伸的动作。如果左右两手一起握住棍杆，两臂同时由屈到伸地将棍捅出，便成了“戳棍”。扎与戳应该是有区别的。

（十二）拖棍架梁

动作：

1、右脚向后退步，左手放开棍杆直臂前伸换握于右手前；右手则将棍由左手松握之中向后拖拉抽回屈肘收向右腰侧，满握，手心朝下；同时，身躯右转向南，重心偏右，右腿屈膝；眼视棍梢前端（如图343）。

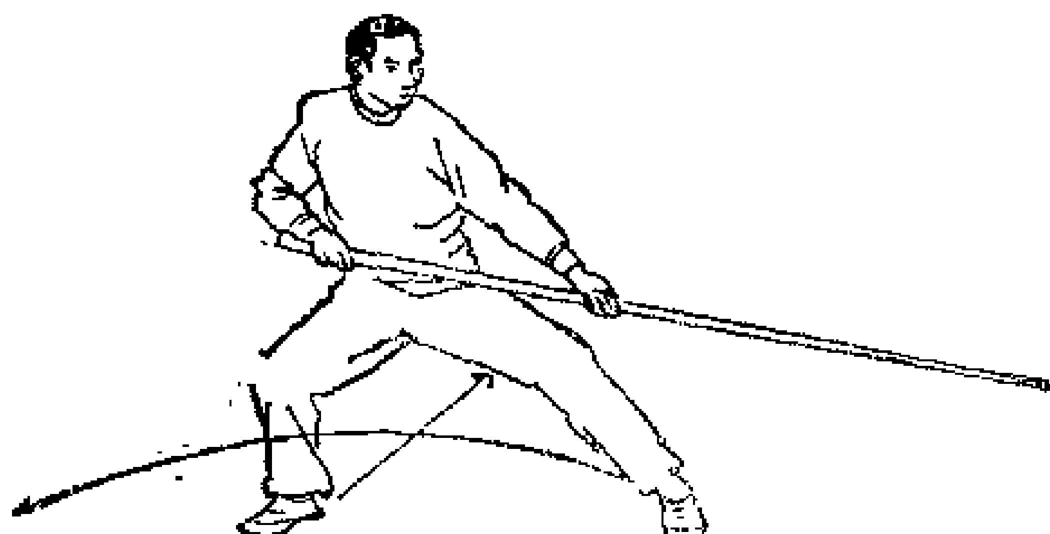


图343

2、上动未停，左脚迈过右脚向右侧跨跳，右脚蹬地跳起，拖棍后退（如图344）。



图344

3、上动未停，右脚向西落步，两腿屈膝下蹲，重心偏右；两手将棍横于腹前；眼向东注视（如图345）。

4、上动未停，左脚尖和右脚跟一起外展，身躯左转向东，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步；同时，右手握位稍向里移，两手直臂上举将棍从身前向头顶上方架起，两手均为满握，左手手心朝后，右手手心朝前；眼向前方注视（如图346）。

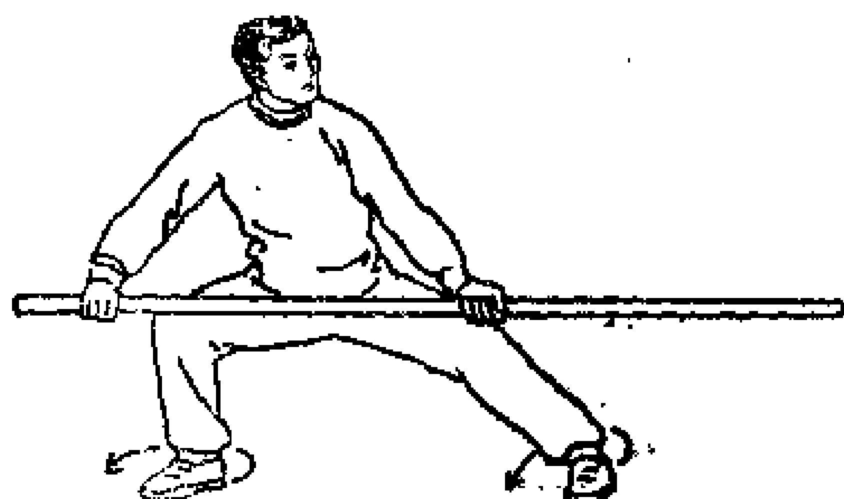


图345

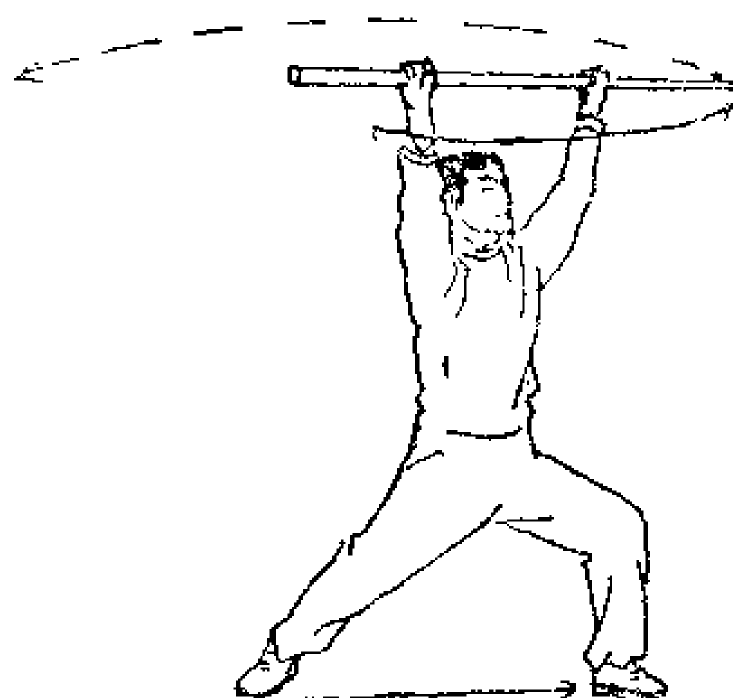


图346

要点：

1、左手换位，右手抽棍时，应注意两手要同时动作，一边抽棍，一边换位；左手换握于右手前不能握紧，便于右手向右抽位；抽棍时还须注意使棍杆贴近腹部，不要离身太远，同时还要与右脚的退步一起行动；

2、拖棍向后跳开，步幅应大一些，但也须注意不必过分猛跳，要顺其自然；跳步时要保持棍杆贴近腹部，不能向上提起；

3、向上架棍，要注意使右手握位稍向里移，转身，上架要同时。

（十三）换手剪棍

动作：

1、右脚向前屈膝与左脚并步；同时，右手向里滑动易握于棍杆第三握位，右手随之放开棍杆，用右手臂外旋使棍根从右向前，棍头从左向后在头顶上方盘旋，随即将棍杆由右耳侧降下；此时，左手由头顶上方前伸握住第四握位，小指一侧朝前；两手均为满握，左手手心朝右，右手手心朝左（如图347）

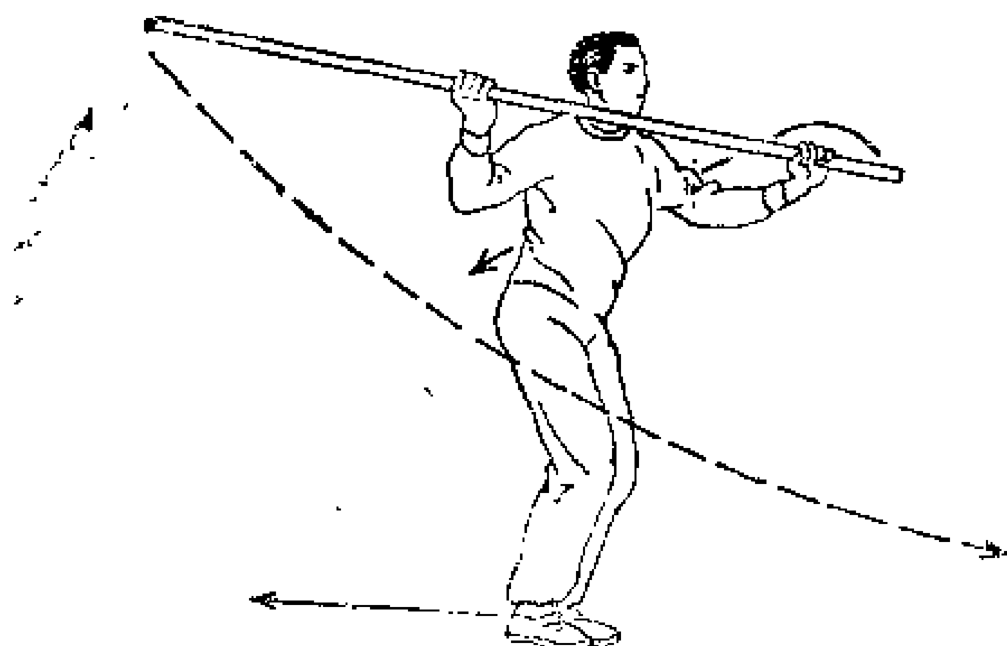


图347

2、上动未停，左脚向后退步，左腿伸直，右腿屈肘，成右弓箭步；同时，左手持棍使棍根从前向左、向后弧形绕环摆动，屈肘收抱于左胁处，手心靠身；右手则持棍由右肩上向后下方斜伸，使棍头从后向下，向右，向前贴近地面弧形绕环，用棍稍挥臂向前下方剪击，螺握，手心斜朝左上；眼视棍梢前端（如图348）。

要点：

与第九动“换手剪棍”同。

（十四）虚步盖把

动作：

重心前移落于右腿，身躯直起，左脚向前上步以脚尖虚点地

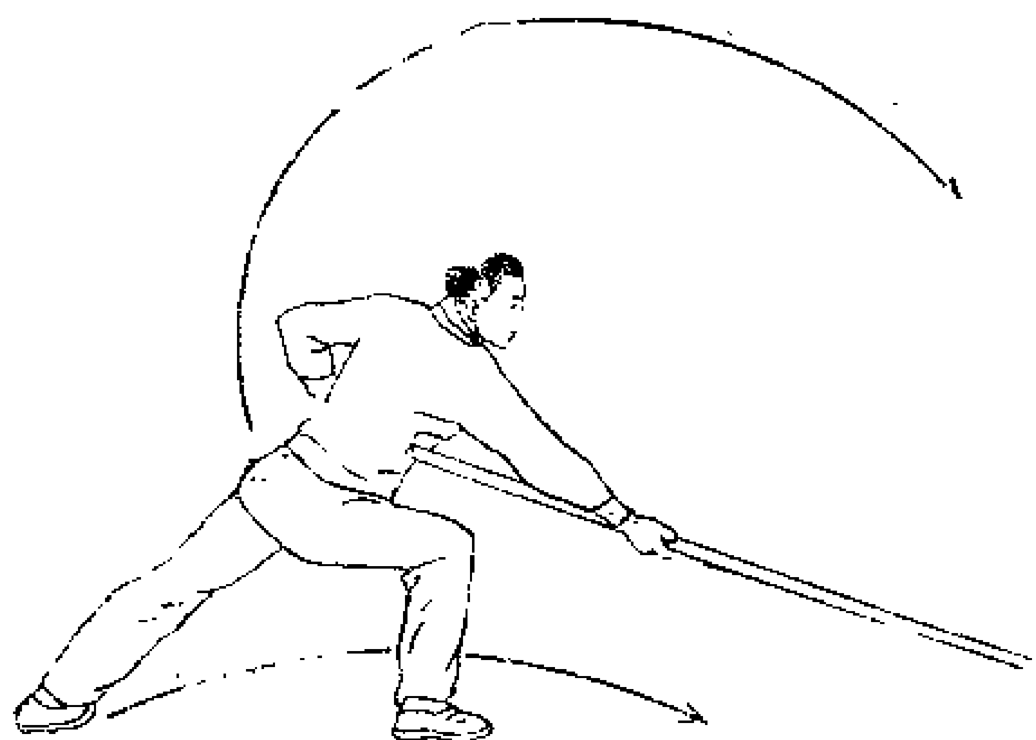


图 348

面，成左虚步；在左脚上步的同时，左手持棍臂内旋离左肋向左肩外翻起，顺着棍根的方向后上斜举，将棍向后上抽提，右手顺左手抽棍之势让棍上提握住棍杆第二握位；随后，右手持棍向下、向后弧形绕环屈肘收抱于右腰侧，钳握，手背靠身，虎口朝下；与此同时，左手从上向前使棍向上、向前弧形绕环，用棍把向前上方劈盖，顺势将手易于棍杆第三握位，钳握，虎口朝上，手心朝右，肘环屈；眼视棍把（如图349）

要点：

盖把与上步必须在同一时间内一起完成，不可做成先上步后盖把；盖把的左手高与肩齐，棍把稍高过头；两肩向下松沉，身躯半面向右转，肘须向下坠，腰须向下塌，臂须向下敛，胯须向下坐，背要挺直，两脚虚实要分清；劈盖要使棍把着力，迅速劈打。



图349

（十五）弓步捣把

动作：

1、两手持棍，右手直劈后伸，左手屈肘收向胸前，一起将棍向后平抽收回；左手满握，手心朝下；右手螺握，手心斜朝上；与此同时，右腿直立，左脚在前屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下，成独立步，眼向前下方注视（如图350）。

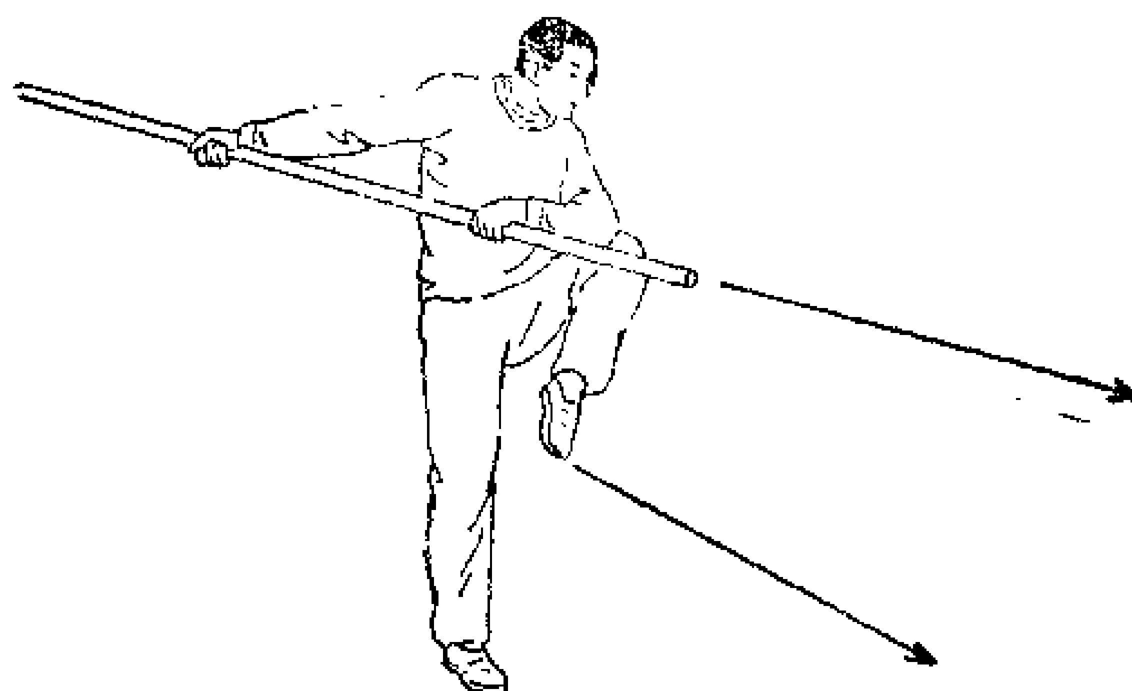


图350

2、上动未停，左脚向前落步，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步；与此同时，左手前伸，右手屈肘收向左脚前，两手持棍一起使棍向前下方斜伸，用棍根向前下捣击；两手均为钳握，虎口均朝上，左手手心朝右，右手手心朝左；眼视棍把前端（如图351）。

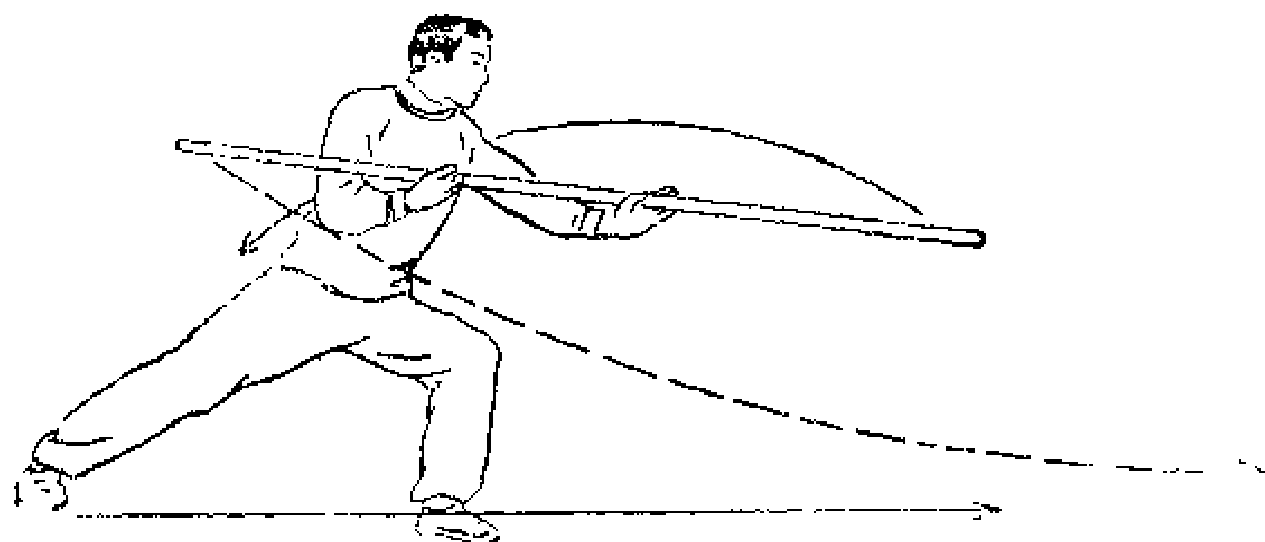


图351

要点：

1、独立步抽棍，注意使左肘尖向前下撑出，使棍把贴靠在前臂的外面；左脚提在右腿膝前，使左腿膝内侧贴靠上臂的肘后；站立要稳，可以微停一会；身法保持正直，不要将肩耸起。

2、捣把，须两手同时用力使棍根向前下捣击，捣把与前落步要一起完成，棍梢要贴靠右上臂；两脚须踏实，防止掀脚或拔腿。

（十六）上步劈棍

动作：

右手持棍顺棍头方向直臂伸出将棍向后抽拉，左手让棍后抽顺势握住棍杆第四握位，右脚随之向前上步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，成右弓箭步；在右脚上步的同时，左手持棍满握，使棍根从前向左、向后弧形绕环摆动，屈肘收抱于左肘处，手心靠身，右手则持棍螺握，直臂向右后下垂，使棍头从后向下，贴近

地面向右、向前弧形绕环摆动，用棍梢挥臂向上方剪击，随棍梢剪击伸出之势易握棍杆第三握位，手心斜朝左上，眼视棍梢前端（如图352）。

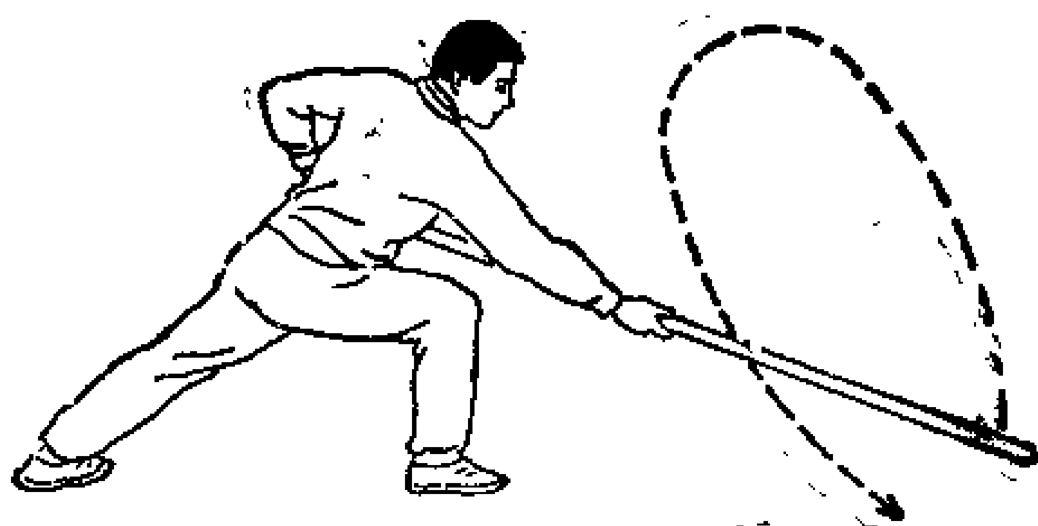


图352

要点：

与上述的“剪棍”要领相同。

（十七）蹲身搅扫

动作：

两手持棍微向后带，将棍杆第三、四握位的中间一段贴靠于左肋；以第三、四握位的中间一点为轴心，右手持棍肘微屈转动肩关节使棍头在前从下向右、向上、向左、向下搅一半径两尺左右的圆环；在棍头搅向左侧时，身躯微向左转，左腿屈膝，向下蹲身；在棍头搅向下方时，身躯微向右转，右臂内旋使手心朝下，直臂用棍贴梢近地面向右横扫；左手则持棍随棍头的搅动使棍根在后搅一小环，在棍梢横扫时，随右臂的伸直仍收抱至左肋处，臂外旋使手心稍微朝上；两手均为螺握，眼视棍梢（如图353）。

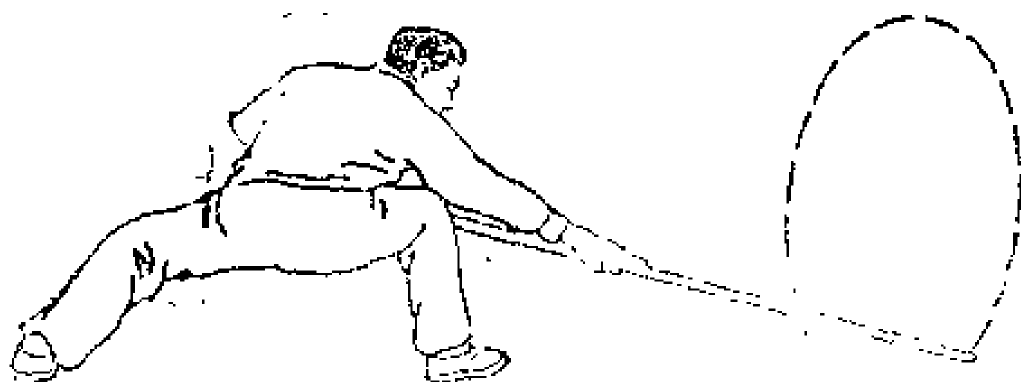


图353

要点：

搅棍必须以肩的转动使棍搅转，棍杆第三、四握位的中间一段要贴紧肋部；棍的搅转还须与身躯的转动配合协调，使腰与肩形成一股劲；横扫时，注意使右臂伸直；左手收至左肋处手心翻向上，注意不要使棍把脱手，应将棍把的最后端微留少许压在腕部尺骨的下面；搅棍和扫棍在这里是个整体，扫紧接在搅的后面，其意是扫，其形是搅，不要中间分别停歇。

（十八）闪身卷拿

动作：

紧接前动，两手持棍横扫之后右手臂外旋使手心向上与左手一起将棍微向后带，使棍杆三、四握位的中间一段贴靠于左肋；继续转动肩腰使棍头在前从下向右、向上搅动，完成半个圆环；在棍头继续从上向左搅动时，圆环的半径则缩为一尺左右，右手臂内旋，转动腕关节使棍头向左、向下弧形卷绕拿棍，手心翻转朝下；在卷绕拿棍的同时，身微左转，右腿伸直，重心偏左；左手则持棍随棍头的卷绕使棍根在后自然搅动；两手均为螺握，眼视棍梢（如图354）。

要点：

卷拿的要点在于腕关节的转动，卷拿之前手心朝上臂呈外旋

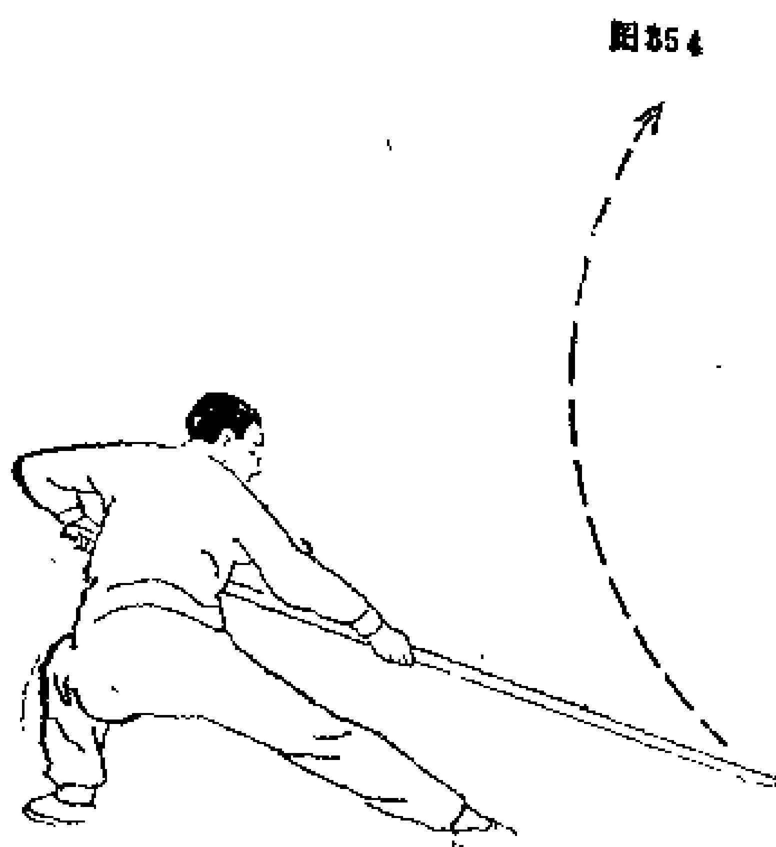


图354

状态；卷拿时，必须使臂快速内旋，腕关节陡然翻转使手心变为朝下，持棍根的后手也须陡然翻腕使手心变为朝上。棍头搅转的圆环，一般以半尺左右的半径为宜；在这里的卷拿，因为是紧接在前动搅扫之后，它的半径相应地缩小为一尺左右。卷拿时，棍把一定要贴身，两手要握牢，两脚要踏实，两肩要下沉，身腰的微转要与转腕的动作劲力一致。

（十九）挑棚下擄

动作：

1、重心右移，右腿屈膝，身躯微向右转；右手持棍满握臂外旋，屈肘使前臂向上直举用棍梢从下微向左、向上、微向右弧形绕环挑起崩棍，上臂接近水平，手心斜朝上；左手持棍随棍梢挑崩之势臂内旋，向下移于右髋处，满握，手心靠身；眼视棍梢（如图355）。

2、上动微停，左手持棍后抽，右手易位于棍杆第二握位，身躯右转，右脚向西退步，右腿随之伸直，左腿屈膝，成左弓箭步，在右脚退步的同时，右手持棍屈肘收于左胸前，左手松握让棍根向后下伸出易位于第三握位；在成弓箭步的同时，左手持棍从后由左向前摆臂使棍根从后向左、向前弧线绕环，用棍向前下方拦擄；两手均钳握，左手手心朝右，右手手心朝左，虎口均朝上；眼视棍把（如图356）。

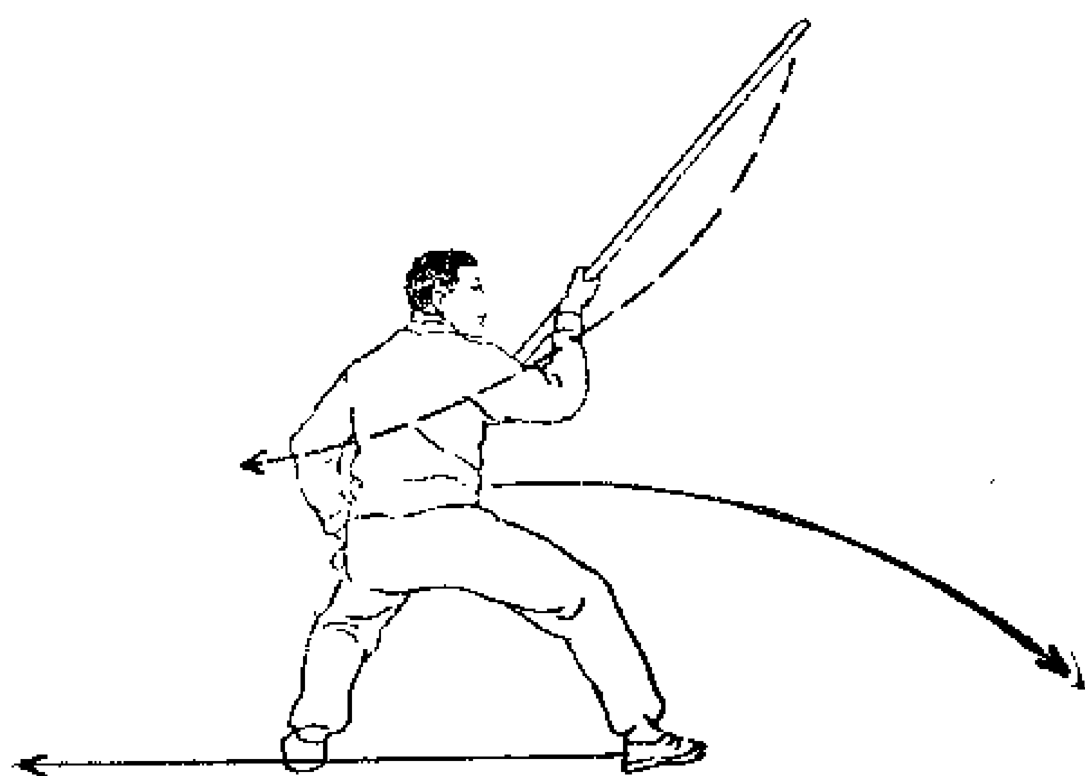


图355

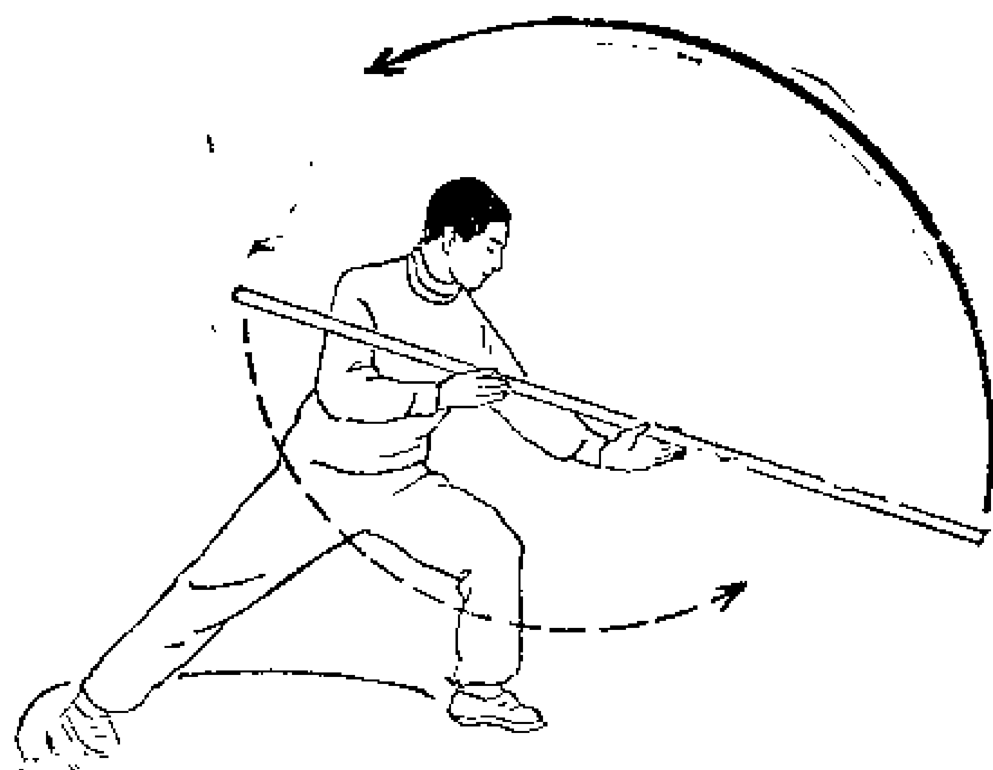


图356

要点：

1、挑棚，必须使右臂陡然用力将棍梢向上，微带向外挑起崩打；“棚”字在元明时期的俗文里与“绷”字通用，其意在武术里有时也同“崩”；

2、下搪，必须使棍把由外向前摆荡，将棍把甩出；当棍把甩至前下方时左手要陡然用劲煞住使棍把斜下举。

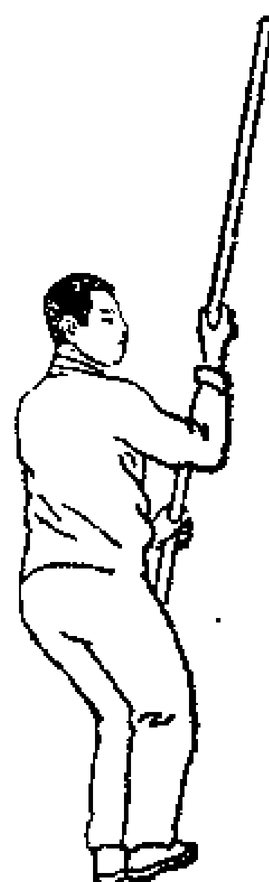
（二十）并步搅棍

动作：

1、两手持棍，右手向后经右肩直臂向下斜伸，螺握，手心朝上，左手向后屈肘收至左肩前，满握，手心朝右，将棍梢伸向后方斜下举；同时，两腿站起，右脚以脚掌碾地为轴，身体左转向北，左脚离地后撤向右脚靠拢并步；在转身时，两手持棍随身转动，右手臂内旋使手背朝右，左手则松握使棍把随右臂内旋之势在手中转动而后握牢，右臂从后向右下摆动，眼视棍梢（如图357）。

2、上动未停，两手持棍，右手使棍头从下向北、向上弧形绕环搅动，右臂顺势屈肘，左手则随棍头的下动使棍根从上向南、向下弧形绕环搅动，左臂顺势伸屈；同时，两腿屈膝微蹲，身躯半面向右转，眼向正东前方注视（如图358）。


图357


图358

要点：

转身并步的时候，左手松握使棍把转动之后应稍向上移动握位，使左手向上举至左肩上方；搅棍的力点在棍梢，搅转时应将内在的意识贯注到棍梢上去，不可随意的转动；屈膝微蹲时，左手握位向棍梢一端稍移。

（二十一）跳步腾身

动作：

紧接前动，两手持棍继续使棍头从上向南，棍根从下向北弧形绕环搅动；同时，两脚蹬起，身体腾空（如图359）。

要点：

此动须与前动接连在一起做，腾身不要求很高，只要脱离地面，两腿屈起就可；跳起时，注意不要耸肩缩颈，两腿要并拢。

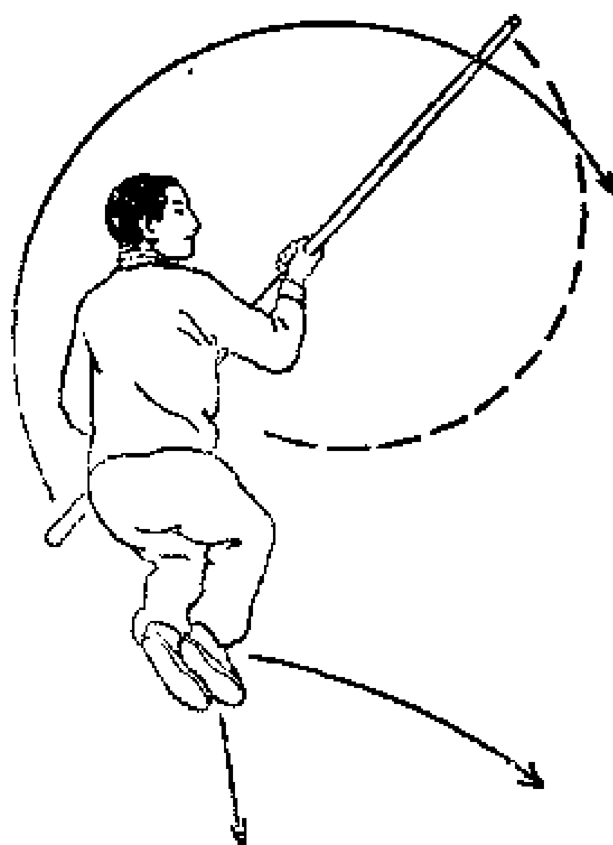


图359

（二十二）虚步盖把

动作：

身躯右转向东，右脚先落地，脚尖外展，左脚随后向东落步以脚尖虚点地面，两腿屈膝成左虚步；同时，右手持棍臂外旋屈肘收抱于右腰侧，钳握，手背靠身，虎口朝下；左手持棍使棍向上、向正东前方弧形绕环，用棍把向前上方劈盖，顺势易位于棍杆第三握位，钳握，虎口朝上，手心朝右，肘环屈，眼视棍把（参看图349）。

要点：

与第十四动“虚步盖把”相同。

（二十三）弓步搗把

动作：

与第十五动“弓步搗把”相同（参看图349、350）。

（二十四）上步剪棍

动作：

与第十六动“上步剪棍”相同（如图360）。

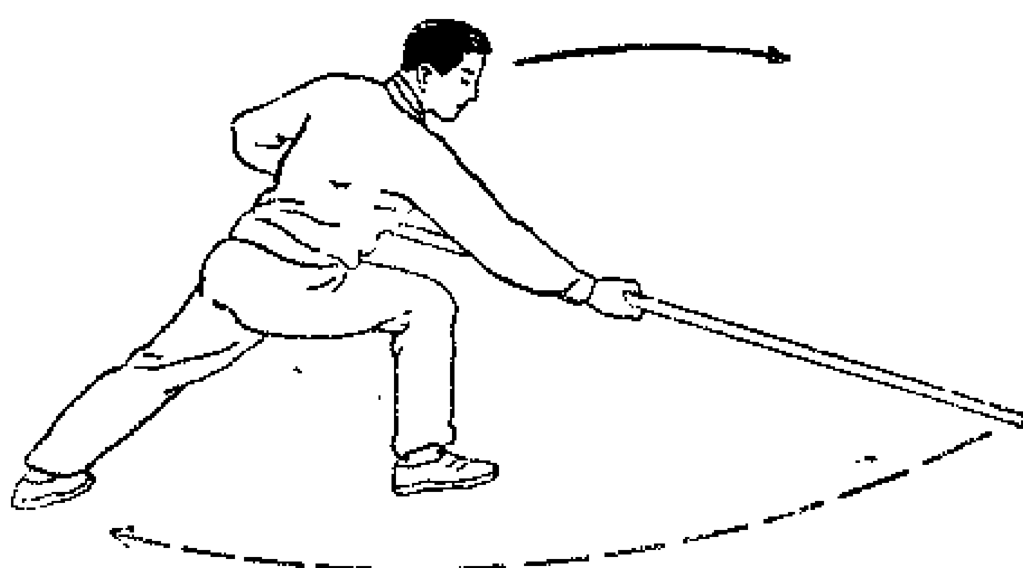


图360

（二十五）弓步摆棍

动作：

与第十动“弓步摆棍”相同（参看图338、339）。

（二十六）橹挂扎棍

动作：

与第十一动“橹挂扎棍”相同（参看图340、341、342）。

（二十七）拖棍架梁

动作：

与第十二动“拖棍架梁”相同（参看图343、344、345、346）。

（二十八）换手剪棍

动作：

与第十三动“换手剪棍”相同（如图361）。

（二十九）弓步摆棍

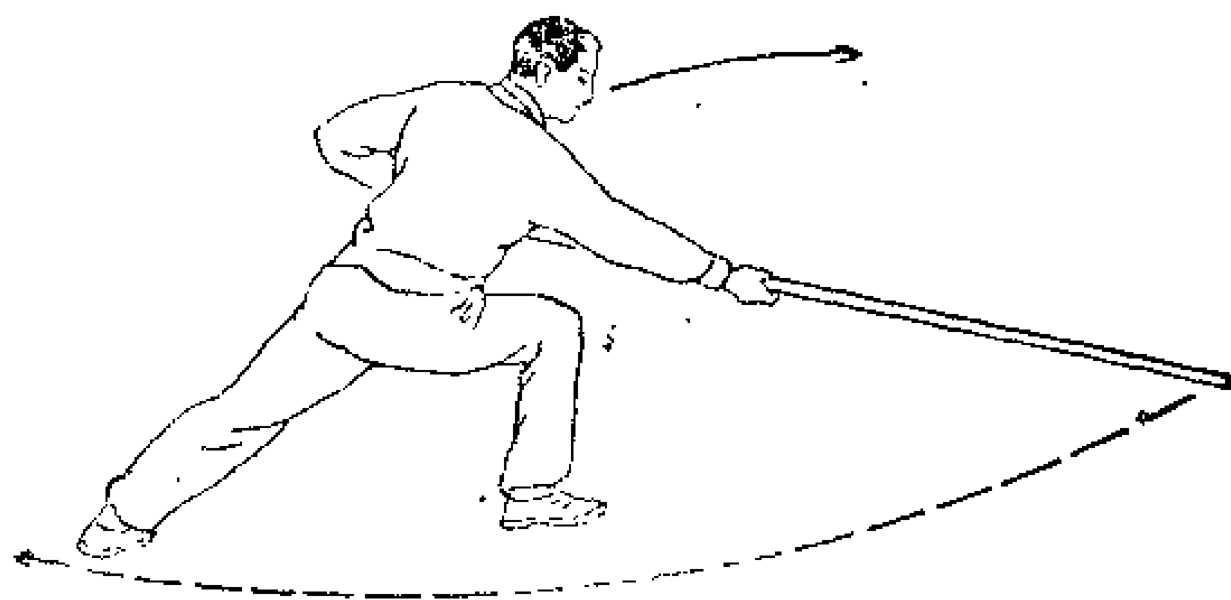


图361

动作：

1、两腿稍向上站起，两手持棍，直臂使棍根从后向左、向前上弧形绕环摆动，使棍头从前贴近地面向右、向后弧形绕环摆动；左手肘微屈平举胸前，满握，手心朝下；右手臂外旋斜伸右腿后侧，满握，手心朝右；眼向前方注视（如图362）。

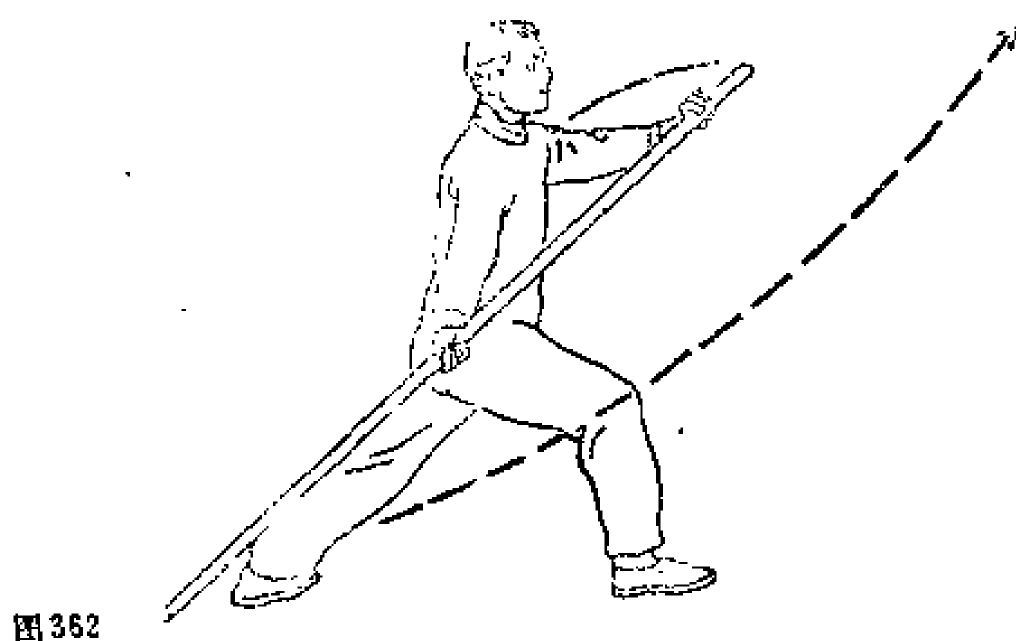


图362

2、上动未停，左手持棍使棍根从前向左、向后下弧形绕环摆动屈肘收抱于左腰侧，手心靠身；右手持棍使棍头从后向右向前上斜行弧行绕行摆动，用棍梢向前擺打，螺握，手心斜朝左上；眼视棍梢如（图363）。

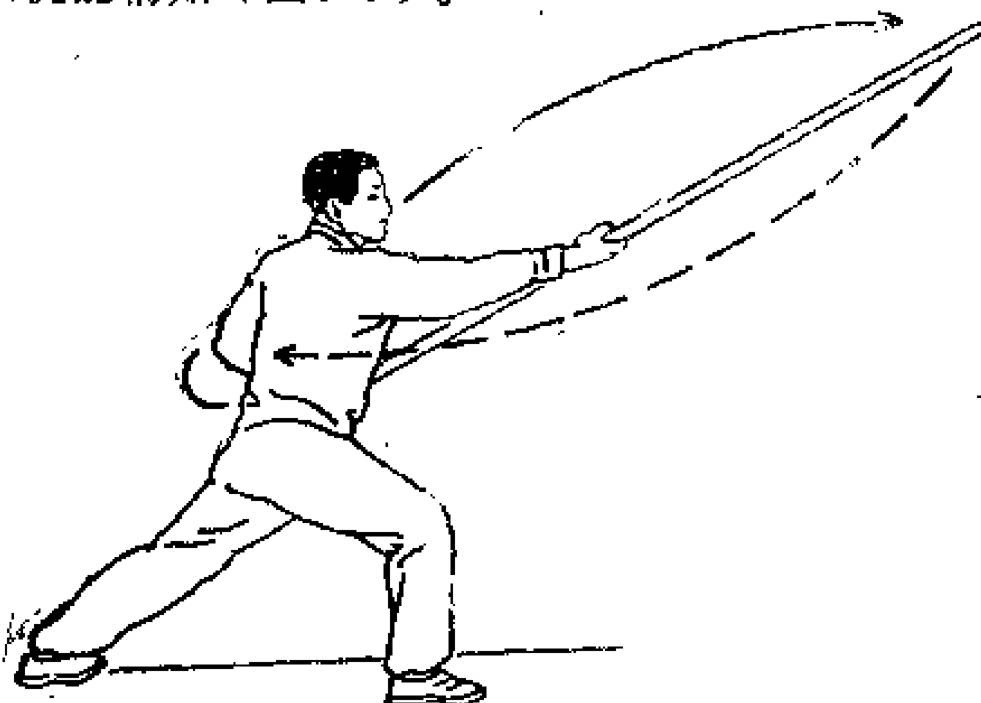


图363

要点：

与前述"弓步擺棍"相同。

（三十）上步横把

动作：

左手持棍直臂将棍向后下方抽带，右手趁抽带之势易握棍杆第二握位，左脚随之向前上步，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步，在上步的同时，右手持棍使棍头从前向右、向后下斜行弧形绕环屈肘钳握收至胸前，手心靠身，虎口朝上；左手则持棍钳握使手心朝下向前摆臂，使棍根从后下向左、向前上斜行弧形绕环，用棍把向前上方横击，随之把横击伸出之势易握棍杆第三握位，手心随之转向朝右，虎口朝上，肘微屈；眼视棍把（如图364）。

要点：

用把向前横击，应挥臂使棍把由侧面向前甩出，甩动要快速，甩出之后要陡然煞住；棍头与棍根的绕环须相应进同时进行，注意棍根一面绕环一面将棍把甩出，左手要微松让棍把伸出，不

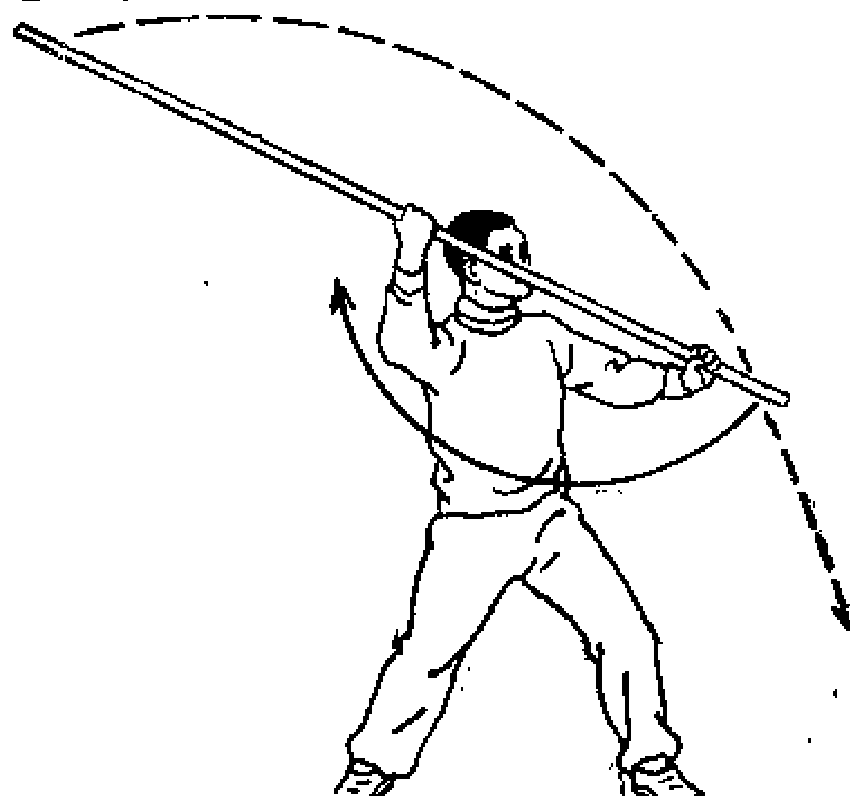
能握得太死；将棍把甩出煞住时，须用虎口的钳劲，拇指要向上伸，食指和中指要扣住棍把，防止棍把脱手。


图364

（三十一）丁步压棍

动作：

1、两腿站起，右手持棍满握将棍向后上外方抽带屈肘斜上举，左手趁抽棍之势易位满握于棍杆第三、四握位之间；右手手心朝左，左手手心朝下（如图365）。


图365

2、上动未停，身躯右转向南，左脚向右脚靠拢以脚尖虚钉地面，两腿屈膝成左丁步；与此同时，右手持棍使棍头从西南斜

上方向上、向东北、向下弧形绕环转动，左手持棍使棍根从东北下方向下、向西南、向上弧形绕环转动；两手在棍头绕环向上，棍根绕环向下时均移握于棍杆第三握位处，用棍梢后段向下压打，棍头着地；随棍头和棍根上下绕环压打之势，两臂在胸前屈肘交叉相叠；右手在上，螺握，手心朝下；左手朝下，钳握，手心朝右；视棍梢（如图366）。

要点：

1、此动的压棍，由于两臂相叠也唤做“叠棍压打”叠棍压手的力在腕部，当两臂上下相叠时，左腕要用劲使棍把由下向上甩起，右腕要用劲使棍梢由上向前，向下甩打，腕关节须陡然加快转动。压打后，左肘下垂，右肘抬平，两手离胸前约10厘米左右，不要两手与胸贴紧。

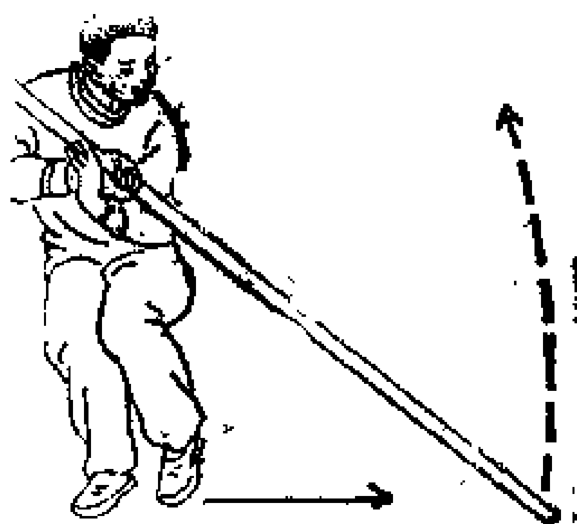


图366

2、丁步，两腿须并拢，重心偏于右腿，左脚尖虚钉地面用十分之三的力量；要特别注意将臂向下收敛，身躯虽向前倾而背须挺直，不可拱起，两肩也须向下松沉。

（三十二）上掤下扫

动作：

1、身向上起，左脚向左跨步横移，左腿伸直，右腿屈膝；同时，两手持棍由胸前向额前上方屈肘举起，使棍向上平举用掤崩架，棍头仍斜朝东北方；眼向正东方前方注视（如图367）。

2、上动未停，左脚尖外展，身躯左转向东，右脚随之向前与左脚靠拢并步，两腿均屈膝；与此同时，两手持棍转腕使棍杆在头顶上方盘旋，将棍头由左向后弧形绕环；随即两手屈肘收至右肩前，左手向前移于棍杆第四握位，棍杆绕至右肩外侧（如图368）。

3、上动未停，两腿屈膝下蹲，两手持棍使棍头从后向右、向前下贴近地面弧形绕环摆动，直臂用棍梢向前下方扫打；随棍梢扫打前伸之势，右手向后移于左手前靠拢；两手均变螺握，眼

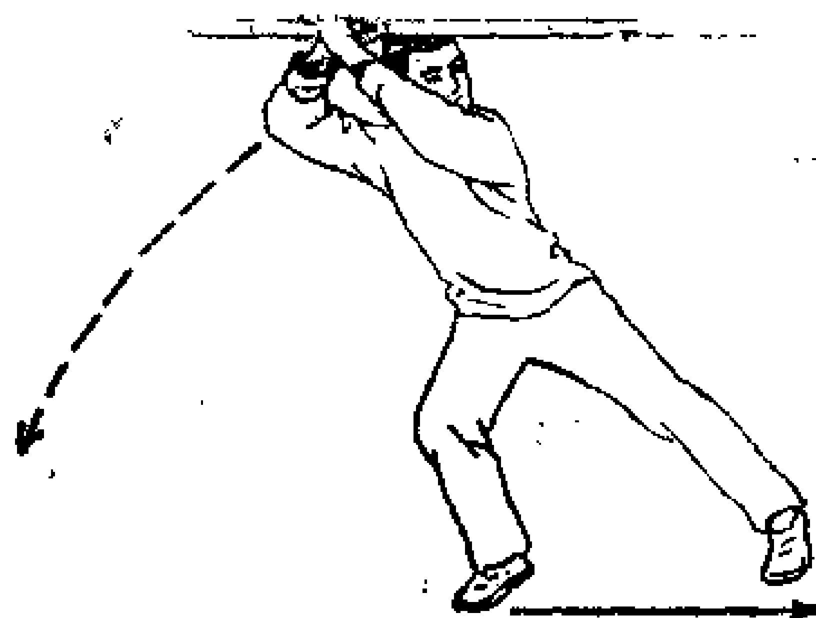


图367

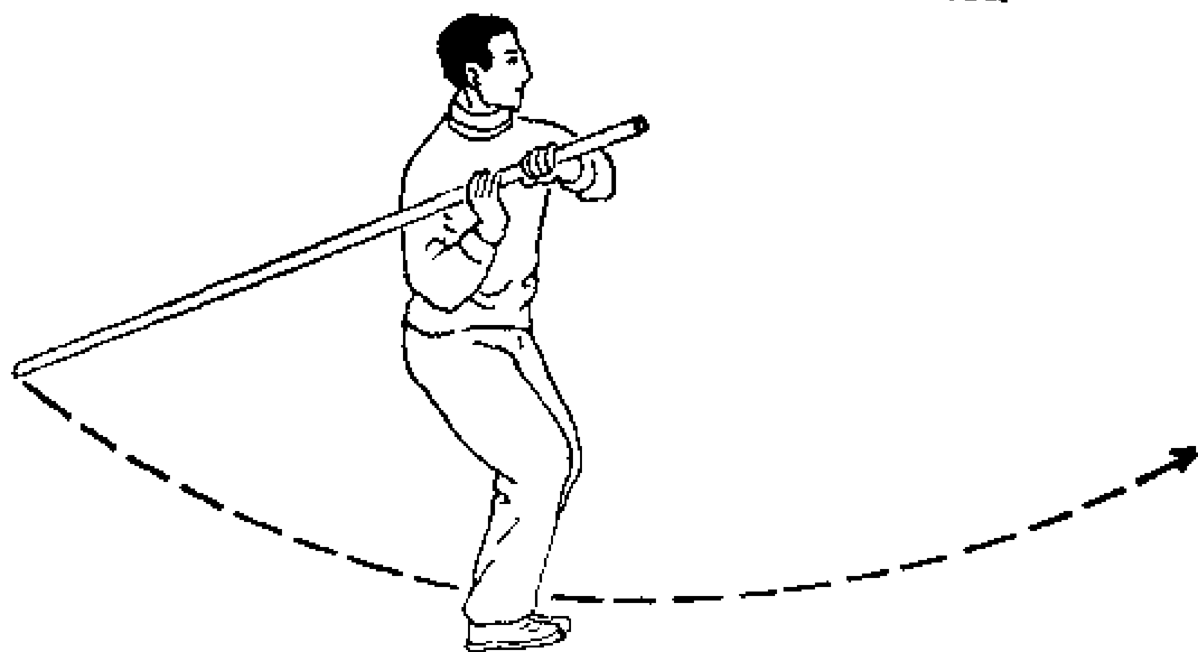


图368

视棍梢前端（如图369）。

4、上动未停，两手持棍继续使棍头从前向左、向后贴近地面弧形绕环摆动，将棍扫向左侧后下方；同时，两手随向左扫棍之势左臂外旋，使左手钳握，手心朝上，右手满握，手心朝下，两肘均微屈，眼随棍梢向左转脸（如图370）。

要点：

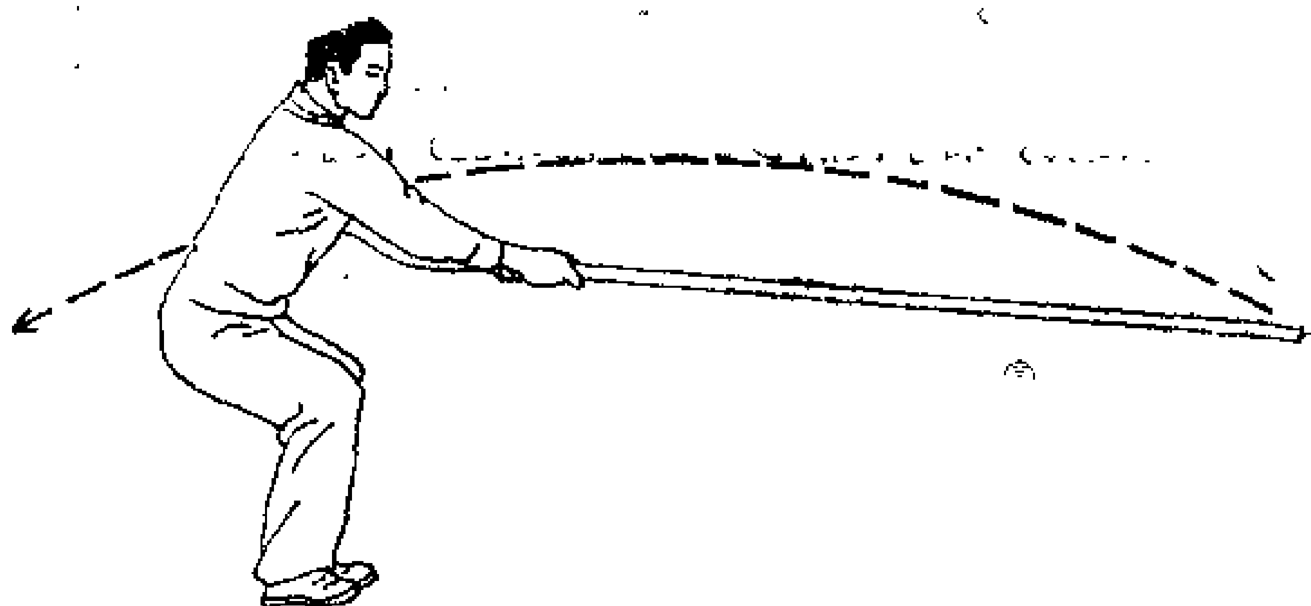


图369

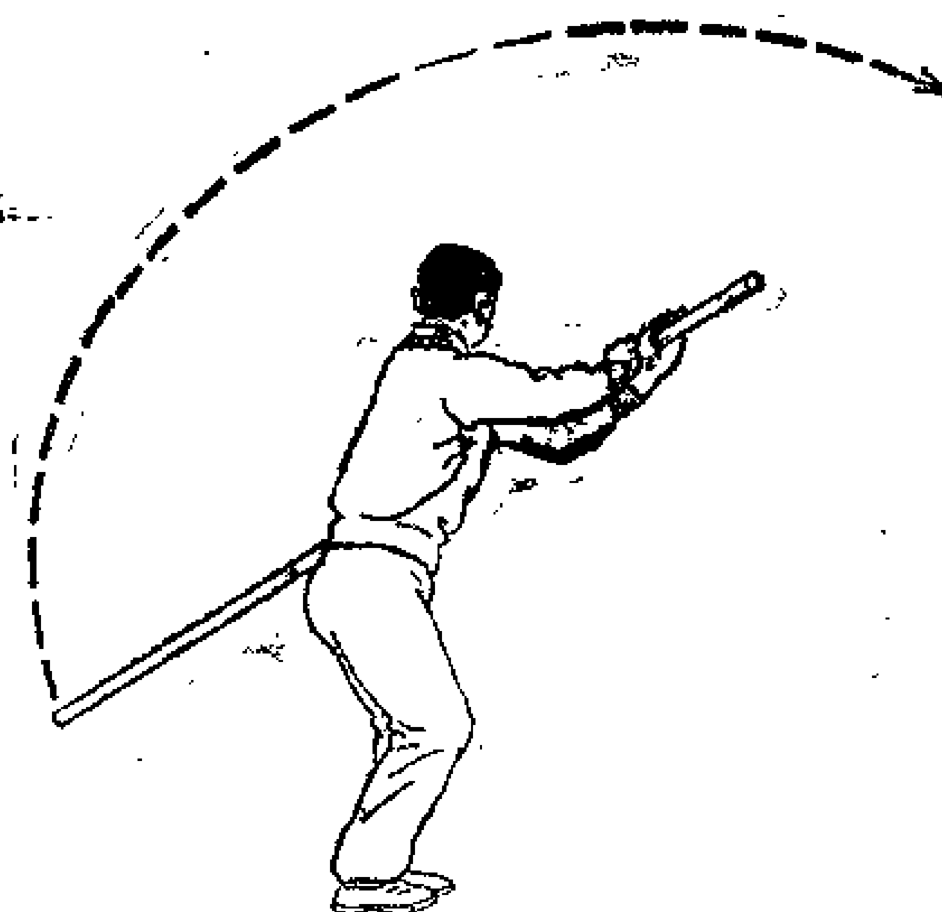


图370

向上棚棍，要有将物向上崩开之势；两臂上举时左手须使腕力将棍把向下拽，右手须使腕力将棍梢向上挑，两手先柔后刚陡然握紧，用一种驟劲使棍崩起。扫棍，要有横扫千军之势，手中劲力也须有柔有刚，将棍扫转得猛而带风，两臂切忌僵劲，扫棍

时须注意两手握位的移动，同时还须根据握棍杆本身的长短轻重使两手的握位基本接近第四位，不一定完全握在第四位的点上，蹲身时则须注意保持沉肩，直背，敛臂。

（三十三）削棍右拦

动作：

1、两腿直起，两手持棍屈肘经额前上方向前直臂伸出，使棍头从身后斜下方向后、向上、向前偏右弧形绕环抡转，用棍梢向前右斜削外拦；两手螺握，虎口朝上，脸转正，眼视棍梢（如图371）。

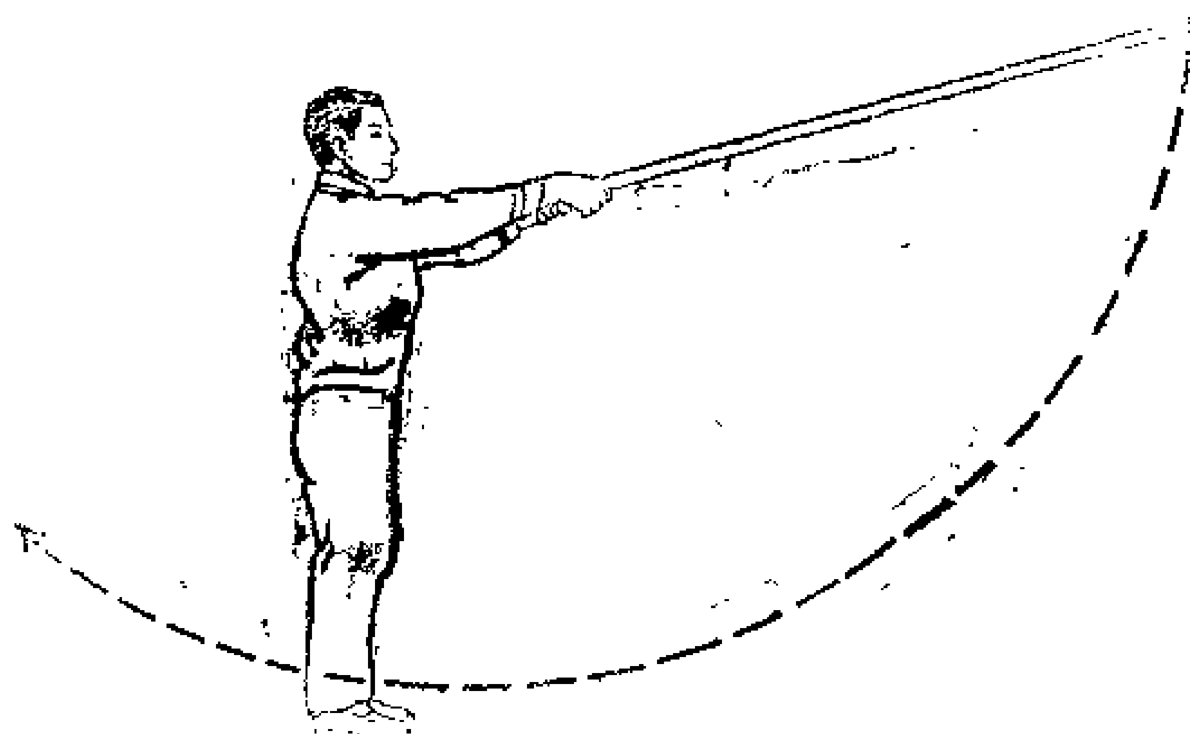


图371

2、上动未停，两手持棍顺斜削外拦之势继续旋臂转腕使棍头向下，由右腿外侧向后弧形绕环抡转；两腿随之屈膝，两手变为满握，左手手心朝下，右手手心朝上，两肘微屈；眼视前方（如图372）。

要点：

此棍既是向前斜削，又是向下抡劈，同时还于削中含外拦，因之左手的内旋与右臂的外旋应在棍杆抡至前方偏右接近水平部

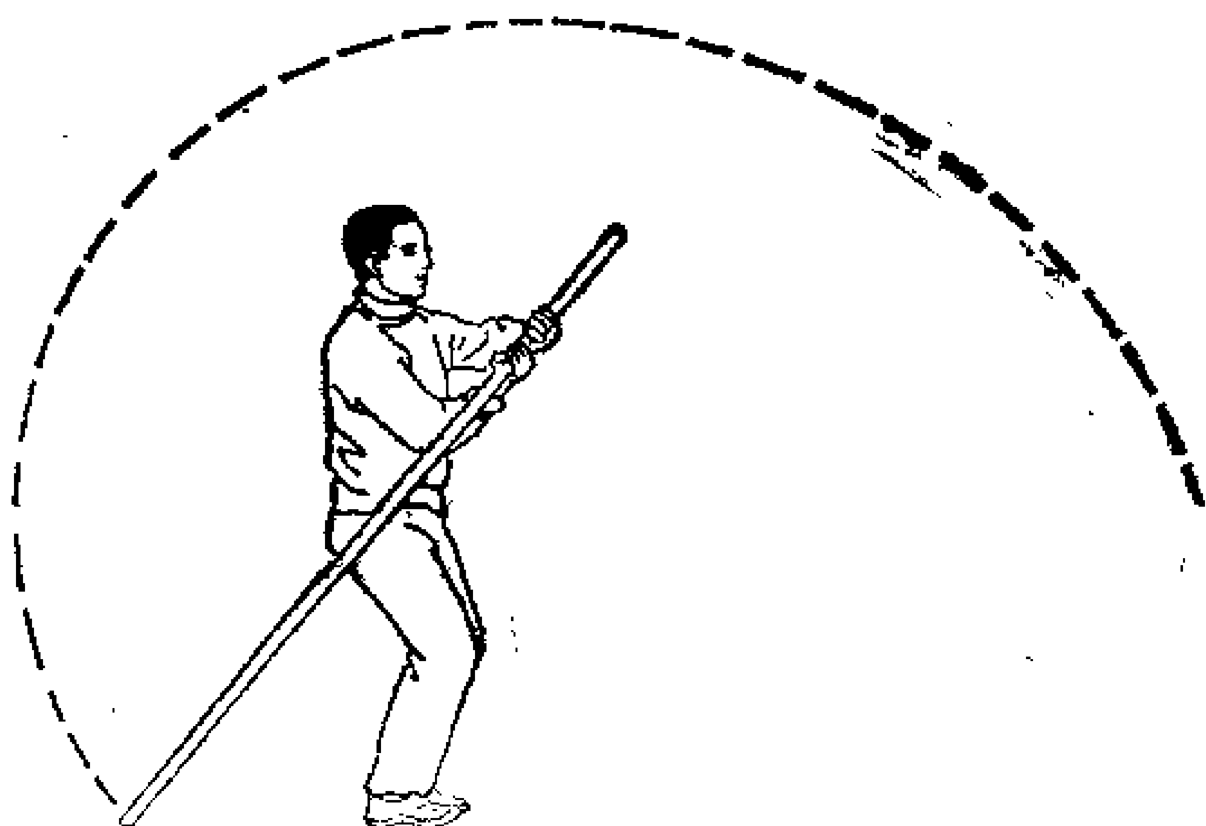


图372

位时即旋臂转腕，不能使棍杆抡至水平部位以下接近地面时再旋臂转腕；棍头偏右时，两手则应位于身前正中间，棍头偏离两手中心点半径约为一尺左右，不能偏得太大。

（三十四）削棍左拦

动作：

两手持棍屈肘经前上方向额前直臂伸出，使棍头从身后斜下方向后、向上、向前偏左、向下弧形绕环抡转，用棍梢向前左斜削外拦劈下，棍头点地；两手顺势螺握，虎口朝前，眼视棍梢（如图373）。

要点：

这里的外拦，是个硬拿的外拦动作，不作旋臂转腕；其他要领均与“削棍右栏”相同。

（三十五）捽棡挟靠

动作：

1、两腿直起，右手松握捋着棍杆直臂向前、屈肘向上举至头顶。使棍头从前向上、向后弧形绕环，用棍梢向上崩起挑揭，顺势易握棍杆第二握位近处；左手则持棍直臂向前平伸使棍根向下、向前弧

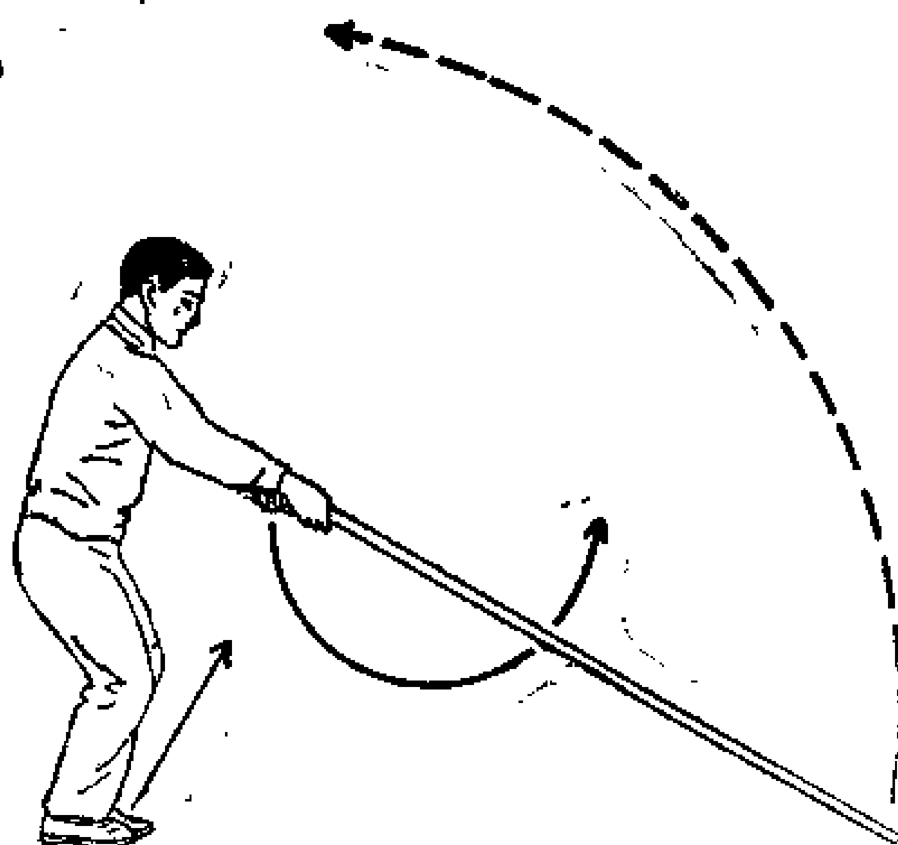


图373

形绕环举起；两手均变满握，左手手心朝右，右手手心朝左，在棍向上揭起的同时，右脚离地屈膝在身前提起，脚面绷平，脚尖朝下；眼视前方（如图374）。

2、上动微停，右脚向前落步，左脚随之向前上一步，右腿伸直，左腿屈膝；同时，右

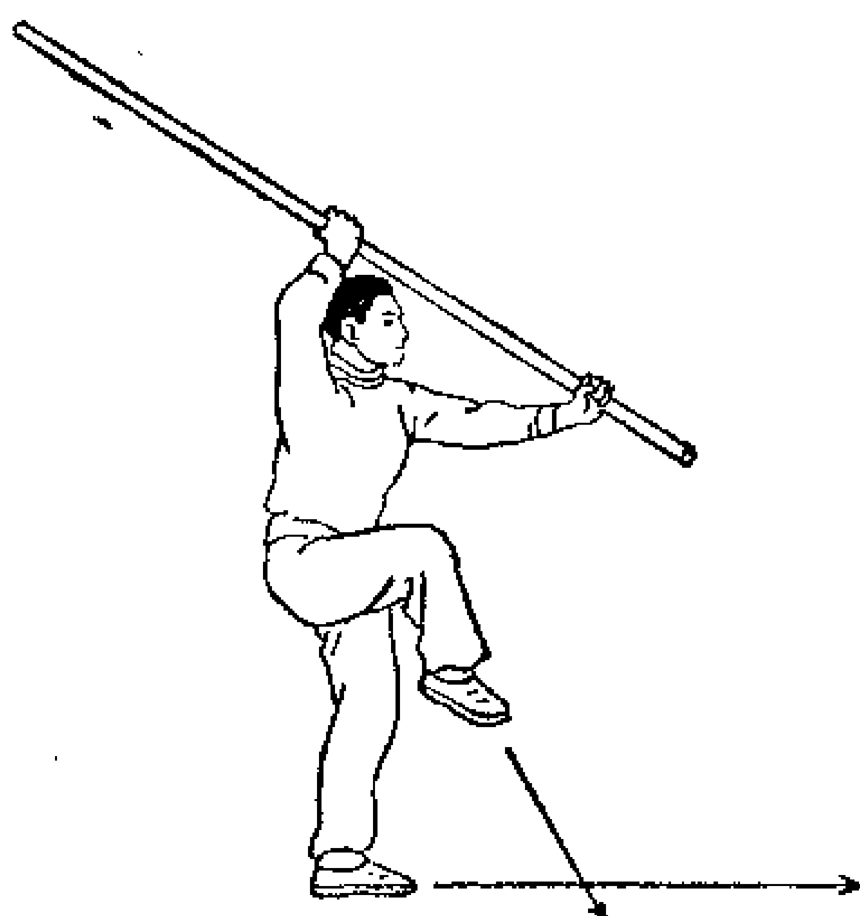


图374

手持棍向左肩处下降，将棍杆移至左耳侧旁；左手则松握让棍把向前伸出（如图375）。

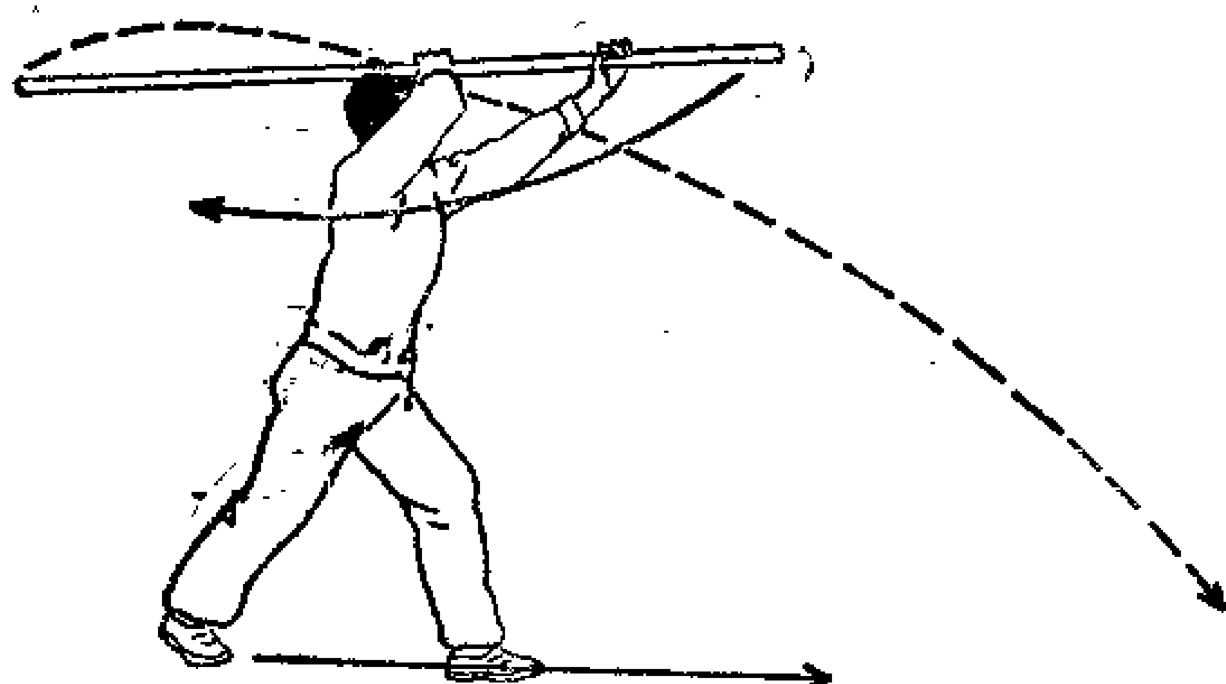


图375

3、上动未停，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓箭步；与此同时，左手捋着棍把屈肘收于右腋下，使棍板从前向右、向后弧形绕环平摆，顺势握住棍杆第三握位；右手则持棍直臂使棍头从后向左向前下方弧形绕环摆动，用棍梢向前下方斜打；左手满握，手心朝上；右手螺握，手心朝下；眼视棍梢（参看图330）。

要点：

1、揭棍是大过于挑棍的棍法，一般地说用棍梢或棍把由下向前为“撩”，由下经前向上或由前向上为“挑”，由下经前上向后或由前经上向后为“揭”。揭棚的要点是右手捋着棍杆向棍头一端移动，迅速将棍向上揭起，并陡然用劲将棍握牢，这样才能使棍崩出力量来，同时，在这里揭棚还须与提步在同一时间内完成；

2、挟棍靠打的要点与前述靠打的动作相同。

（三十六）换手横把

动作：

与第六动作“换手横把”相同（参看图331，332）。

（三十七）挑把撩棍

动作：

与第七动“挑把撩棍”相同（参看图333、334）。

（三十八）弓步盖把

动作：

与第八动“弓步盖把”相同（参看图335）。

（三十九）换手剪棍

动作：

与第九动“换手剪棍”相同（参看图336、337）。

（四十）弓步擂棍

动作：

与第十动“弓步擂棍”相同（参看图338、339）。

（四十一）橹挂扎棍

与第十一动“橹挂扎棍”相同（参看图341、342、343）。

（四十二）拖棍架梁

动作：

与第十二动“拖棍架梁”相同（参看图343、344、345，346）。

（四十三）换手剪棍

动作：

与第十三动“换手剪棍”相同（参看图347、361）。

（四十四）弓步擂棍

与第二十九动“弓步擂棍”相同（如图376）。

（四十五）上步横把

与第三十动“上步横把”相同（如图377）。

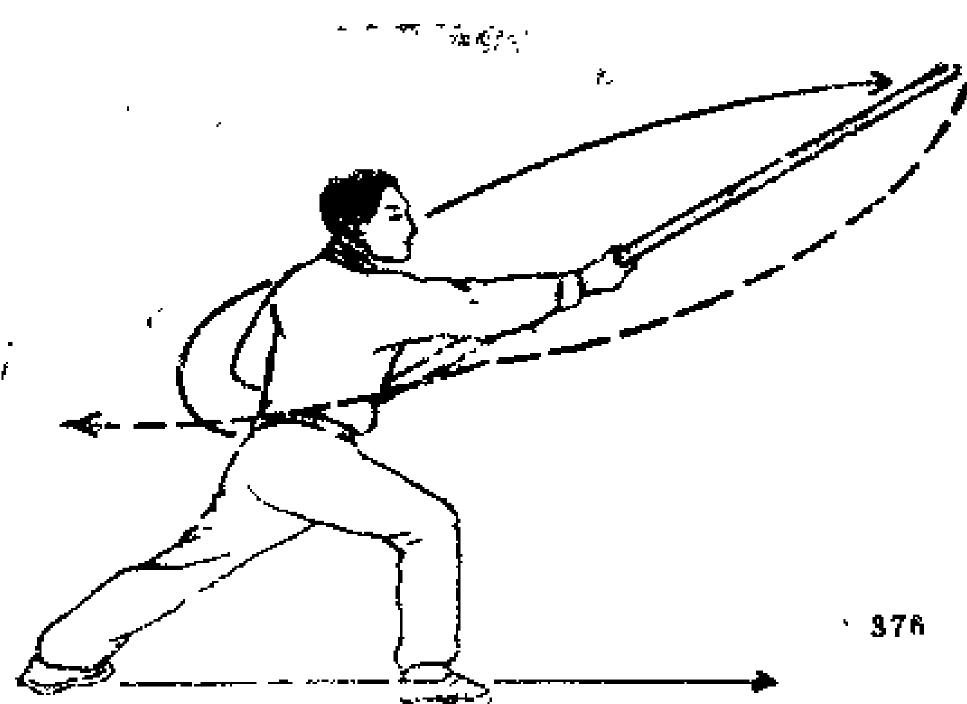


图376

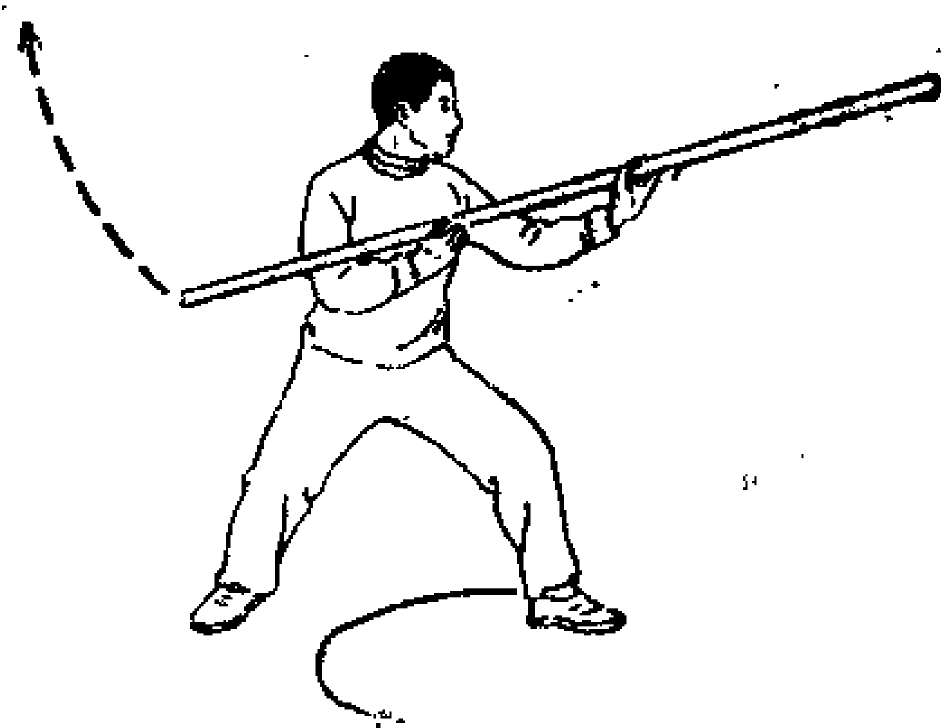


图377

（四十六）提步挟提

动作：

1、左手松握使棍根从前向左、向下、向右、向上搅一圆环，顺势易握棍杆第三、四握位之间；在棍根向上搅动时，右手持棍螺握经右耳侧屈肘向头顶上方举起；同时，身体重心后移，左脚离地收回经右脚前向右、向前弧形绕步落于南方，脚尖外展朝向东北；至此，重心偏于左腿，两腿微屈；身躯则随左脚的绕步向

左转，右脚准备起动（如图378）。

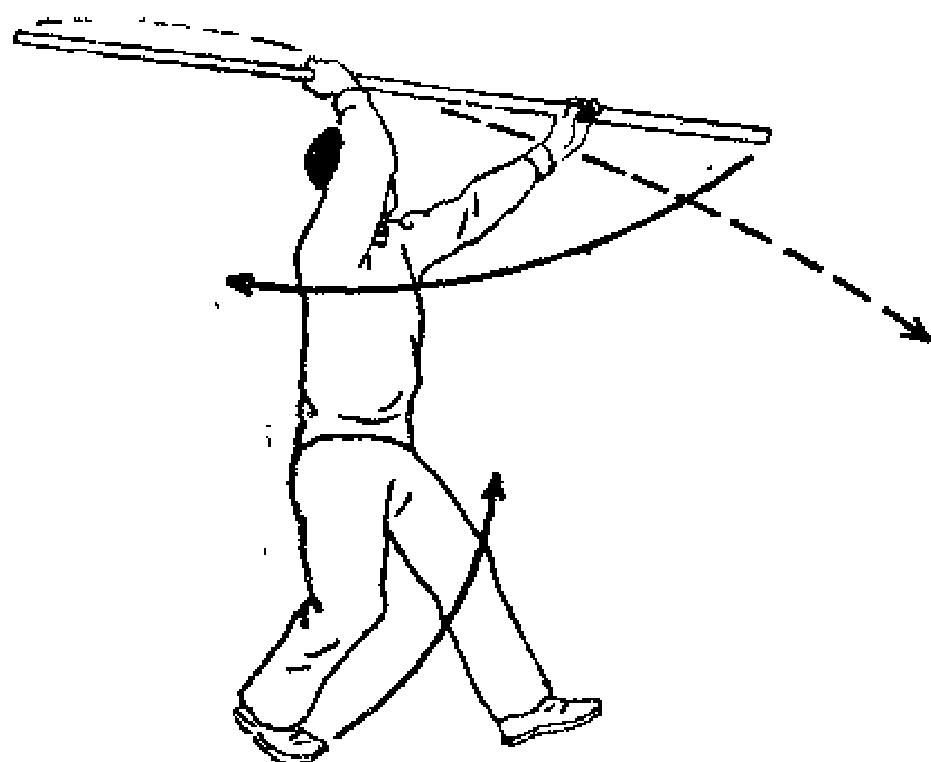


图378

2、上动未停，左脚跟里转，身躯左转朝向正北，左腿伸直；右脚离地向身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下，成独立步；与此同时，右手持棍越过头顶收于左肩上面，左手让棍把伸出握住棍杆第三握位；随后，左手屈肘收于右腋下，使棍根从身前向右、向后弧形绕环摆动，右手则直臂使棍头从后向左、向前下方弧形绕环摆动，用棍梢向前下方横打斜举；左手满握，手心朝上，右手螺握，手心朝下；身躯微向前倾，眼视棍梢（如图379）。



图379

要点：

[illegible]左脚的绕步，从面向正东变为面向正北；目[illegible]为[illegible]向东[illegible]。[illegible]为了让读者能看清背后动作而特意如此的。[illegible]从[illegible]向左斜[illegible]绕环，它的圆环半径为二尺左右。摇把与左脚的绕步，提把与右脚的提步，都必须棍步协调一致在同一时间内完成。

（四十七）马步横把

动作：

1、左手放开棍杆，直臂向前阴手握向第一、二握位之间，小指一侧朝前，手心朝下；在左手放开的同时，右手持棍屈肘收于右腰间将棍抽回，虎口朝前，手心朝下，两手均为满握，右脚随之向右侧正东方落步，两腿屈膝半蹲成马步，头向右转，眼视棍把（如图380）。

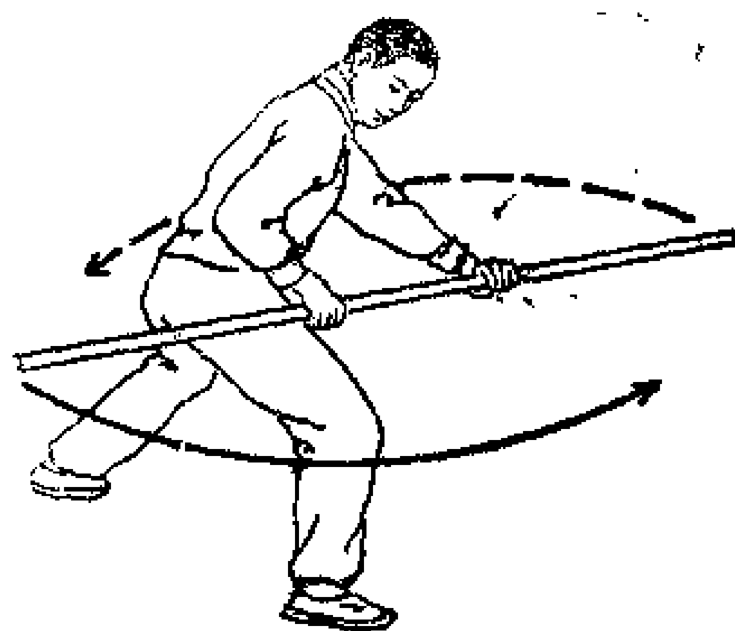


图380

2、上动未停，右手继续将棍向后抽，左手顺势握住棍杆第一握位近处；随即右手使棍根从后直臂向右、向前下方弧形绕环，用棍把向前横击斜伸，钳握，小指一侧朝前，手心朝下，与此同时，左手使棍头从前屈肘向左，向后弧形绕环，收抱于左腰侧，满握，手心靠身，虎口朝前；眼视棍把（如图381）。

要点：

两肩松沉，左肩微向后，右肩微向前错开，背要直，腰要塌，两腿要蹲平，两膝不可向前超出脚尖，防止跪膝和外八字脚；棍把的高度应在膝下，身体仍朝向正北方。

（四十八）马步架棍

动作：

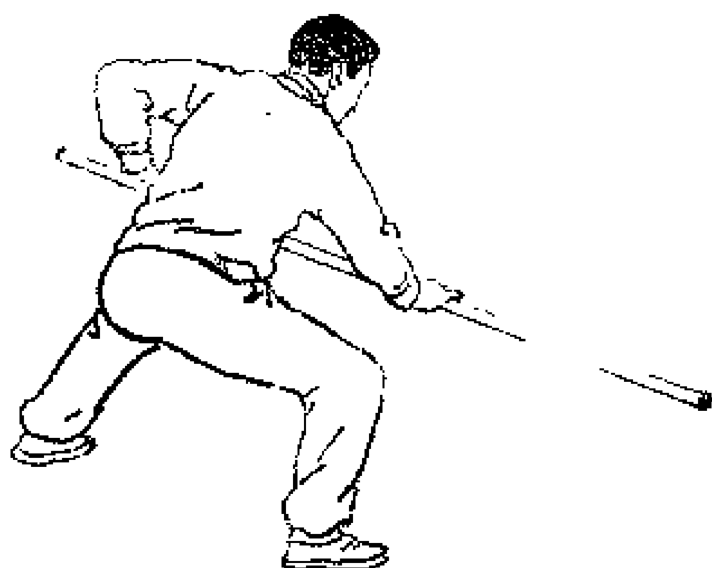


图381

右手持棍从前向右摆动使棍根横向右侧，顺势易握住棍杆第三、四握位之间；左手则持棍从左腰侧向左伸出使棍头横向左侧，顺势易握住棍杆第一、二握位之间；随即两手持棍上举将棍从身前向头顶上方架起，肘微屈；两手均为满握，虎口相对，手心朝前；身体仍朝正北，马步不变，眼视正北上方向（如图382）。

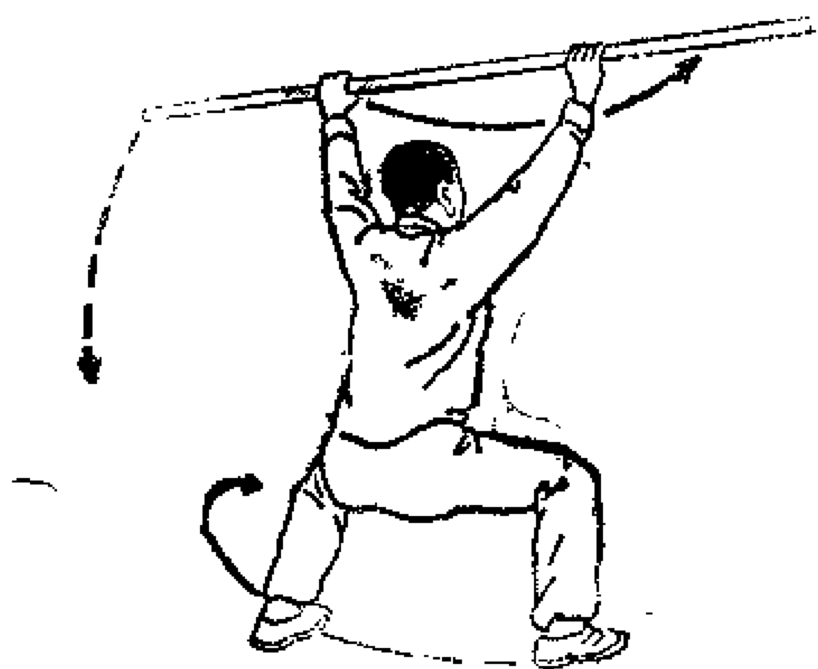


图382

要点：

两手握位的移动，右手须凭借左手将棍头横向左侧时将棍往左拉出之势向外移位；左手须凭借将棍架起时右手使棍往左伸出之势向里移位，右手先移，左手后移，既要层次分清，又须贯串一体。

（四十九）绕步剪棍

动作：

1、两脚站起，右脚离地从右向左，经左脚向前弧形绕步落向西方，脚尖外展朝向东北；与此同时，右手向里易握于棍杆第三握位，左手放开棍杆；随即右手持棍臂外旋使棍根从右向前，棍头从左向后在头顶上方盘旋，左手在额前上方握住棍杆第四握位近处，小指一侧朝向身前，两手将棍由右耳侧向下降落横于身

右；身躯随右脚绕步之势右转朝东（如图383）。

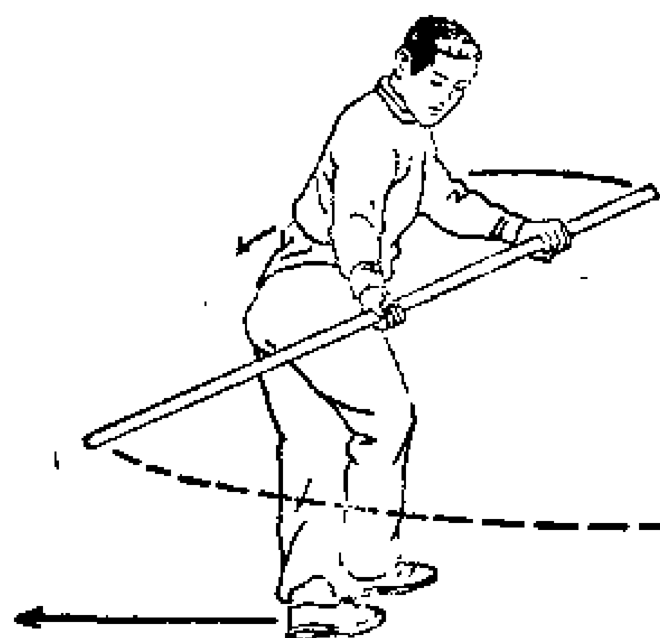


图383

2、上动不停，左脚向西撤动移步于右脚后面，左腿伸直，右脚跟随之里转使脚尖朝向正东，右腿屈膝，成右弓箭步；同时，左手持棍使棍根从前向左、向后弧形绕环摆动，易握棍杆第四握位弧肘收抱于左肋处，手心靠身；右手则持棍使棍头从后向右、向前贴近地面弧形绕环摆动，挥臂前摆用棍梢向前下方剪击、螺握、手心斜朝左上，眼视棍梢前端（如图384）。

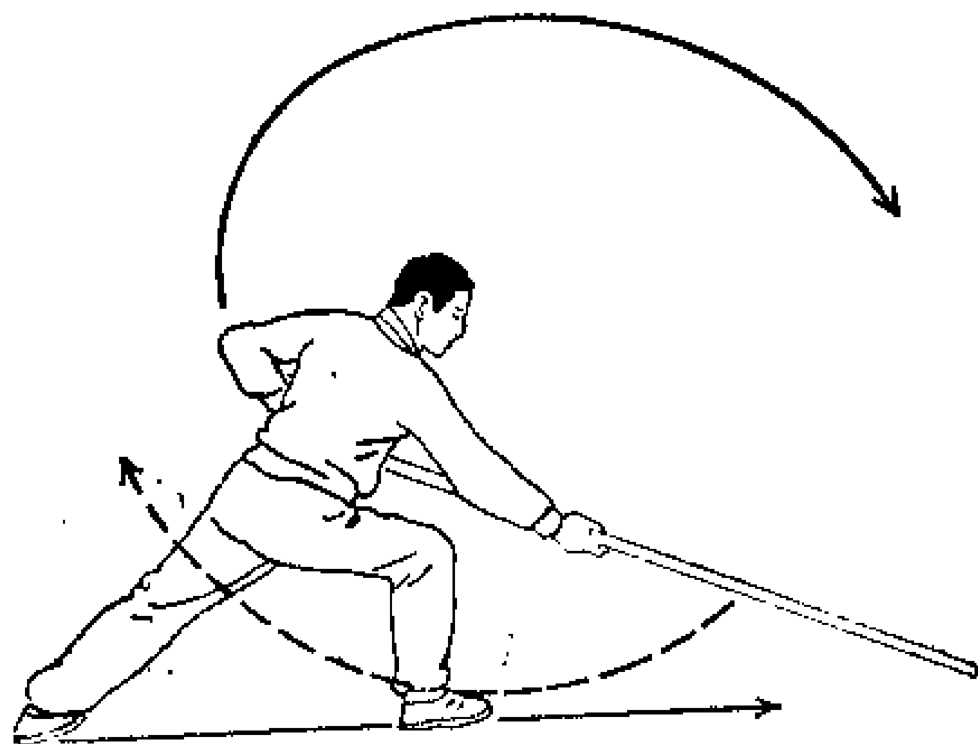


图384

（五十）弓步盖把

动作：

左脚向前上步，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步；同时，左手将棍向后抽回，右手顺抽棍之势易握棍杆第二握位；随后，右手持棍从前向下、向后弧形绕环屈肘收抱于右肋下，钳握，手背靠身，虎口朝下；左手则由上向前使棍根从后向上、向前弧形绕环，用棍把向前上方盖打，顺势将手易于棍杆第三握位，钳握，虎口朝上，手心朝右，肘环屈；眼视棍把（如图385）。

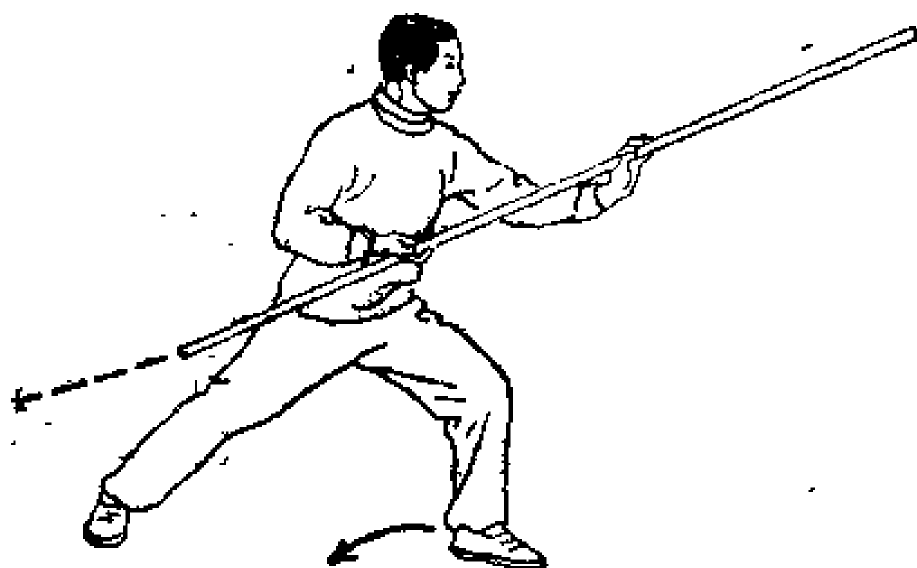


图385

要点：

左脚上步时须注意右腿并不向上直起，而是屈膝稍起，在左脚上步后才向后蹬直。盖把的左手高度与肩齐，不可高过肩部，钳握应使两手虎口钳紧，不要将棍脱落。防止身躯过分前倾失去重心，腰背要直，两脚要踏实。

（五十一）进步连击

动作：

1、两手持棍，右手向后伸，左手收向左胸，一起将棍向后抽回，两手均为满握，右手手心斜向上，左手手心朝左；与此同时，身体重心后移，右腿屈膝半蹲，左脚收回半步屈膝以脚尖虚点地面，成左虚步；眼向棍把前方注视（如图386）。

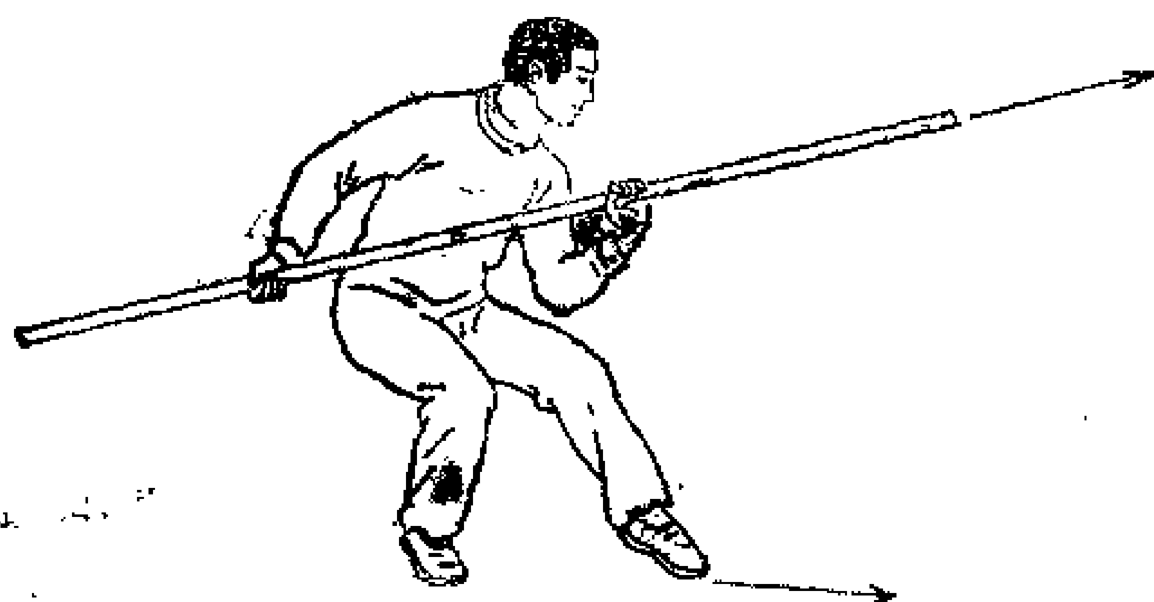


图386

2、上动微停，左脚向前上步，左腿屈膝，右腿蹬直，同时，左手向前伸出，右手收向左胸前，两手持棍一起使棍把向前上方斜伸，用棍根向前上捣击；两手均变为钳握，虎口均朝上，左手手心朝右，右手手心朝左；眼视棍把前端（如图387）。

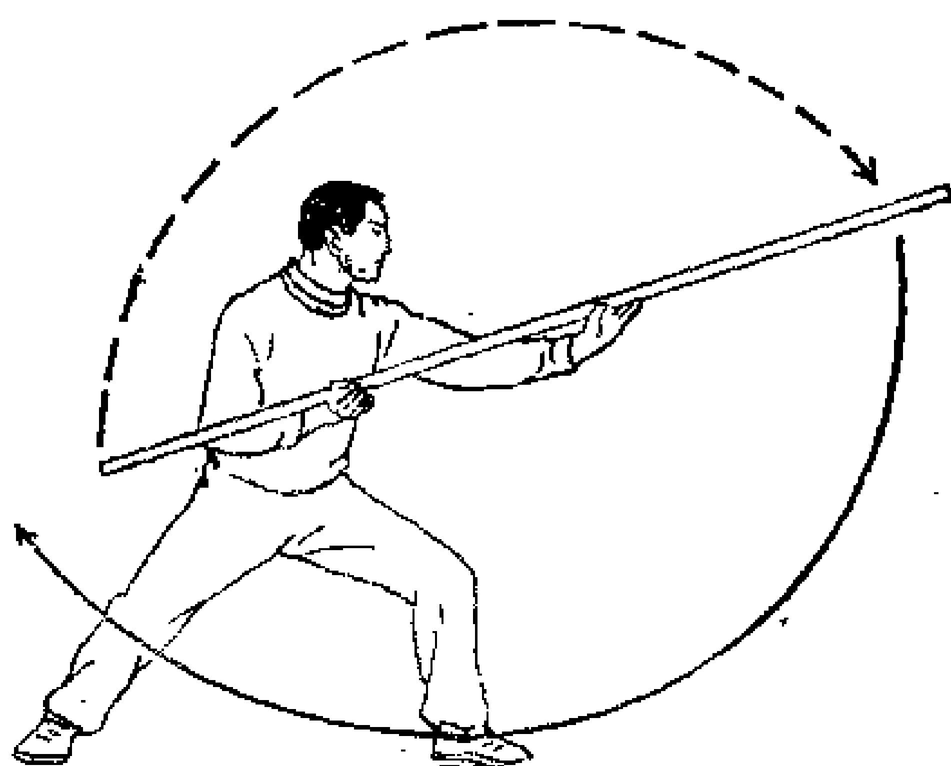


图387

3、上动未停，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿伸直；同时，两手持棍，左手向下，向后屈肘收于右腋下，使棍根从前向

下，经右腿外侧向后弧形绕环转动，右手向上、向前直臂伸出，使棍头从后向上、向前弧形绕环转动，用棍梢向前劈打；左手握满，手心朝上；右手螺握，手心朝下；眼视棍梢前端（如图388）。

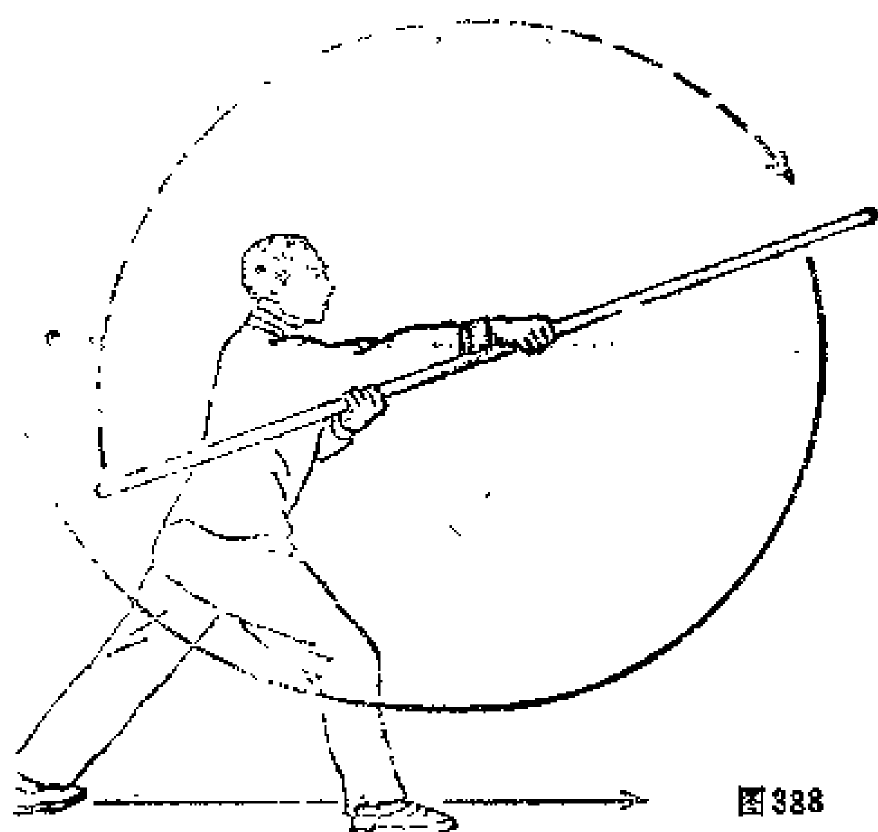


图388

4、上动未停，左脚向前上步，左腿屈膝，右脚伸直；同时，两手持棍；右手向下、向后屈肘收于左肩外侧，使棍头从前向下、经左腿外侧向后弧形绕环转动；左手向上、向前伸出，使棍根从后向上、向前弧形绕环转动，用棍把向前翻打；右手满握，手心朝下；左手钳握，手心朝上；眼视棍把前端（如图389）。

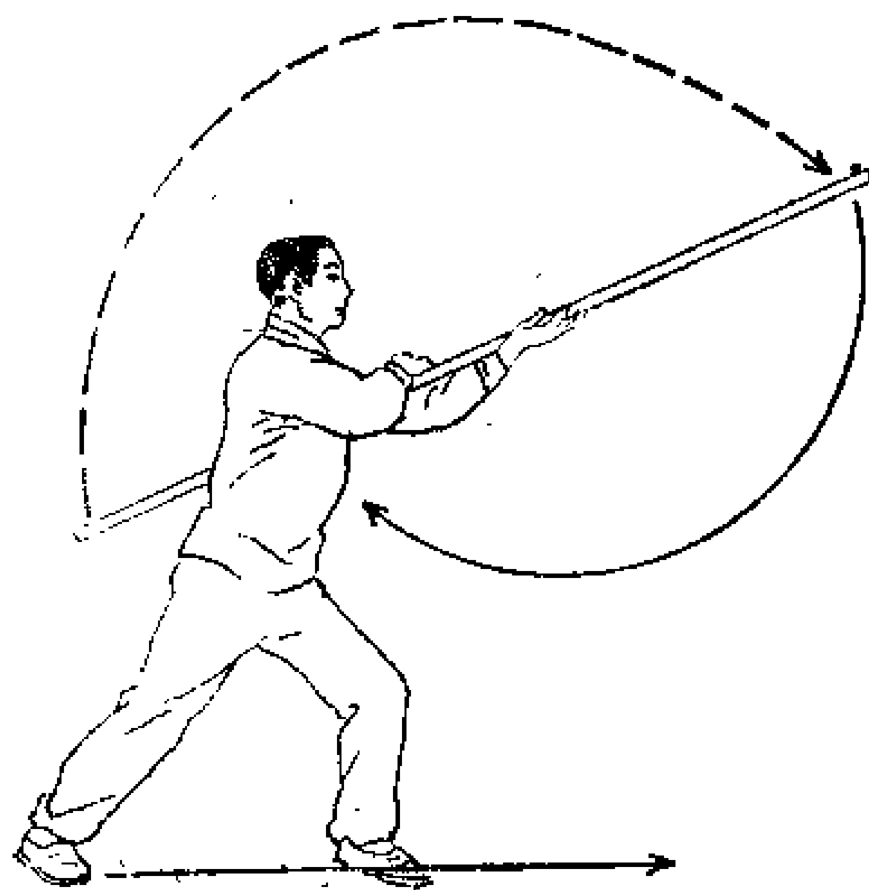


图389

5、上动未停，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿伸直；同时两手持棍，左手向下、向后屈肘收抱于左腰侧，使棍根从前向下，经左腿外侧向后弧形绕环转动，顺势将左手易握棍杆第四点位近处；右手向上、向前直臂伸出，使棍头从后向上、向前弧形绕环转动，用棍梢向前劈打；左手满握，手心靠身；右手螺握，手心斜朝左上；眼视棍梢前端（如图390）。

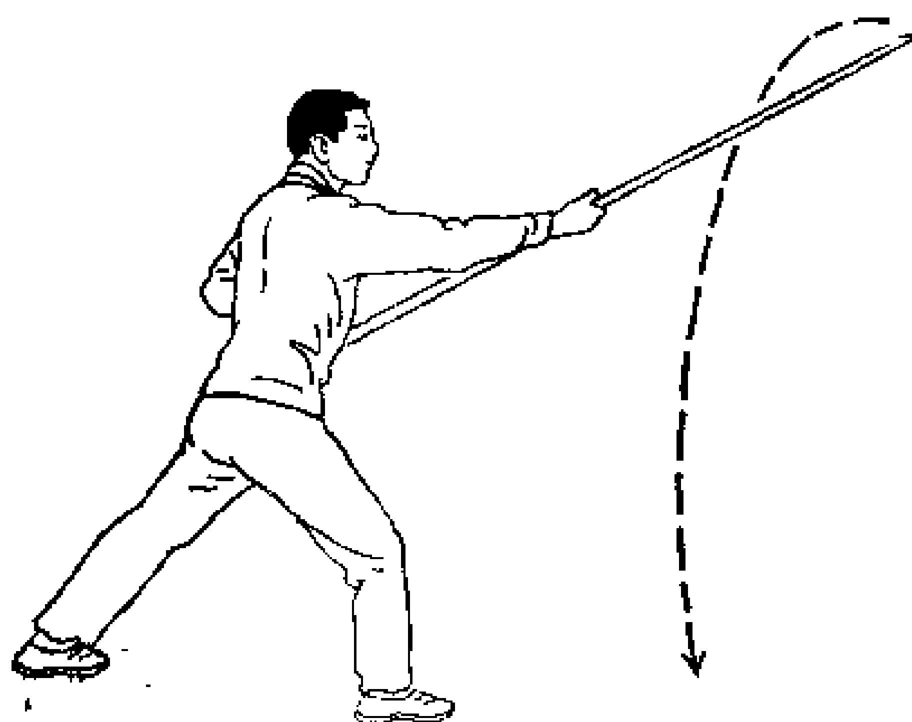


图390

要点：

1、进步连击，是由上步捣把、上步掖棍劈打，上步甩把劈打，上步甩打等四棍连贯一气组成，必须一步一棍，一棍紧接一棍地快速连打，中间不能停歇。

2、四棍连击的目标都是对方的头部，因之持棍的前手高度一般都以微过肩部为宜，棍梢或棍把以微过头顶为宜。

3、棍梢和棍把转动时，必须上下贴近肩部和腿部，使棍梢和棍把沿着轨道中心转动，不能有所偏斜。

（五十二）扫棍挟靠

动作：

1、左手从左腰侧稍向后抽使棍把贴靠腰间，右手持棍直臂

使棍梢向左、向下弧形绕环搅动，右腿随之伸直，身躯左转向北，眼视棍梢（如图391）。



391

2、上动未停，两腿屈膝微蹲，右手持棍向后摆动使棍头从身前向右、向后弧形绕环，用棍梢近地面向后扫转；左手随之持棍向胸前摆动使棍根从身后向左、向前上弧形绕环；两手将棍杆斜举于身体右侧，均为螺握，左手手心朝下，右手手心朝上；在棍梢向后扫转的同时，身躯随势向右转动，眼视棍梢(如图392)。

3、上动未停，右手持棍由身后屈肘向头顶上方举起，使棍头继续向后向弧形绕环，左手则直臂举向额前，使棍根继续从前向右弧形绕环，顺棍把绕环之势易握棍杆第三握位，与此同时，左腿伸直，身躯右转向东（如图393）。

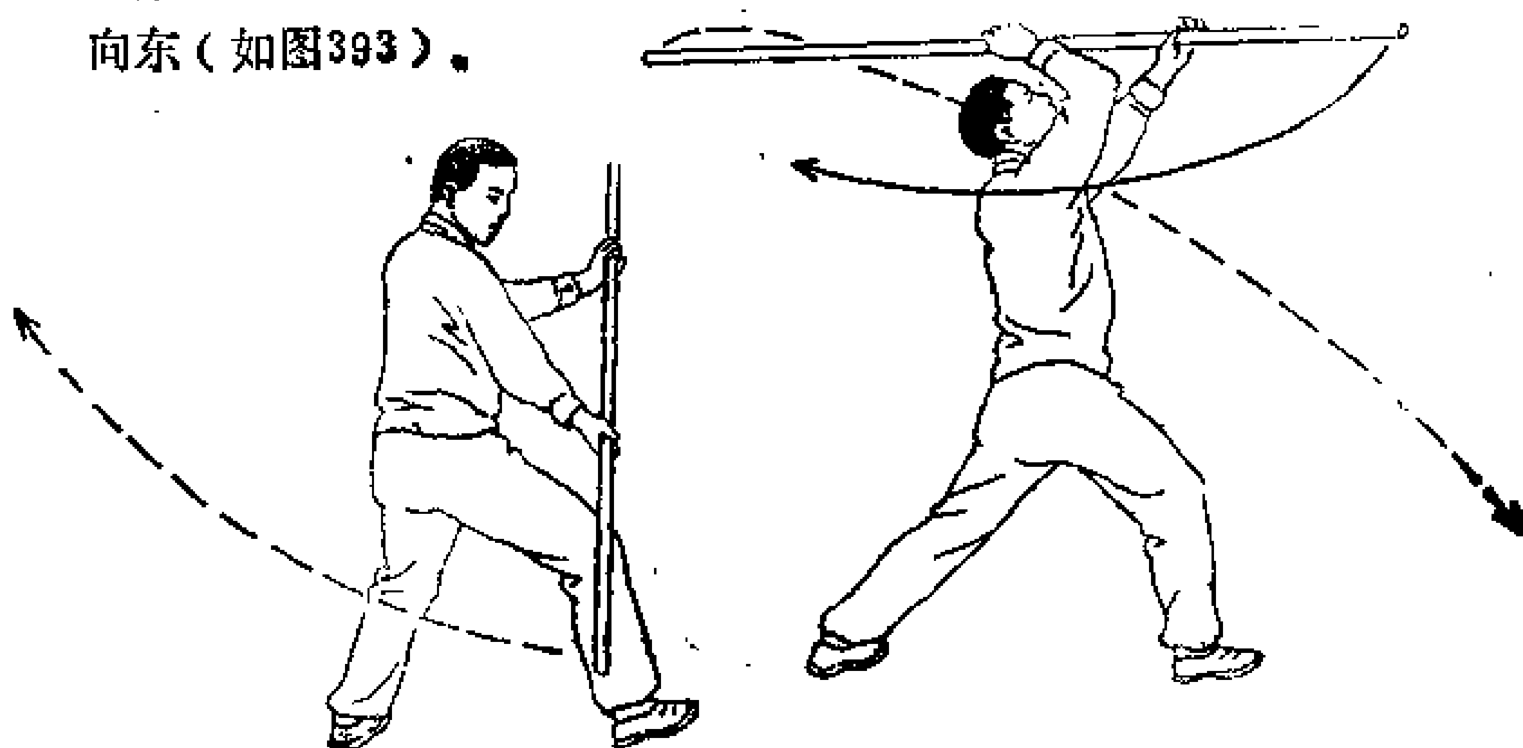


图392

图393

4、上动未停，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步；同时，左手屈肘收于右腋下使棍根从前向右、[illegible]摆击；右手直臂使棍头从后向左、向前下方弧形绕环摆动，以棍梢向前下挂打；左手满握，手心朝上；右手螺握，手心朝下，眼视棍梢（参看图310）。

要点：

1、此动必须与前动“进步连击”接连起来，两动之间不要停顿。

2、扫棍之后两手上举使棍在头顶盘旋唤作“云棍”，要求盘旋要平，速度要快，肘腕关节要灵活。

3、挟棍靠打的要点与前述靠打的动作相同。

（五十三）换手横把

动作：

与第六动“换手横把”相同（参看图331、332）。

（五十四）挑把撩棍

动作：

与第七动“挑把撩棍”相同（参看图333、334）。

（五十五）弓步盖把

动作：

与第八动“弓步盖把”相同（参看图335）。

（五十六）换手剪棍

动作：

与第九动“换手剪棍”相同（参看图336、337）。

（五十七）弓步摧棍

动作：

与第十动“弓步摧棍”相同（参看图338、339）。

（五十八）穿挂扎棍

动作：

与第十一动“撸挂扎棍”相同（参看图340、341、342）。

（五十九）拖棍架梁

动作：

与第十二动“拖棍架梁”相同（参看图343、344、345、346）。

（六十）换手剪棍

动作：

与第十三动“换手剪棍”相同（参看图347和图351）。

（六十一）弓步擺棍

动作：

与第二十九动“弓步擺棍”相同（如图394）。

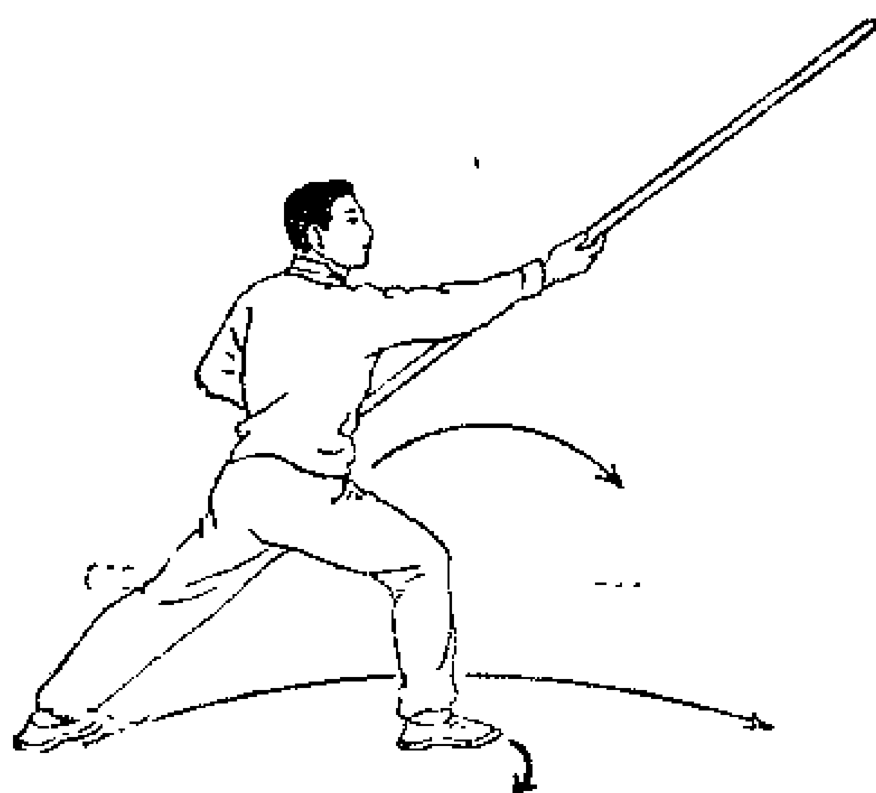


图394

（六十二）马步棚棍

动作：

1、右手向身后直臂斜下伸将棍抽回，右手随左手抽棍之势爲握棍杆第二握位，左脚随即向前跨步，身躯右转向南，在跨步

转身的同时，右手屈肘举于额前上方，满握，手背朝前；左手趁势让棍把由手心向下伸出易握棍杆第三、四握位之间，钳握，虎口朝前；两手使棍在身体左侧随身转动（如图395）。

2、上动未停，两腿屈膝成马步；两手持棍前伸，将棍向身前推撑棚出直竖；右手在上，左手在下，均为满握，眼视棍杆（如图396）。

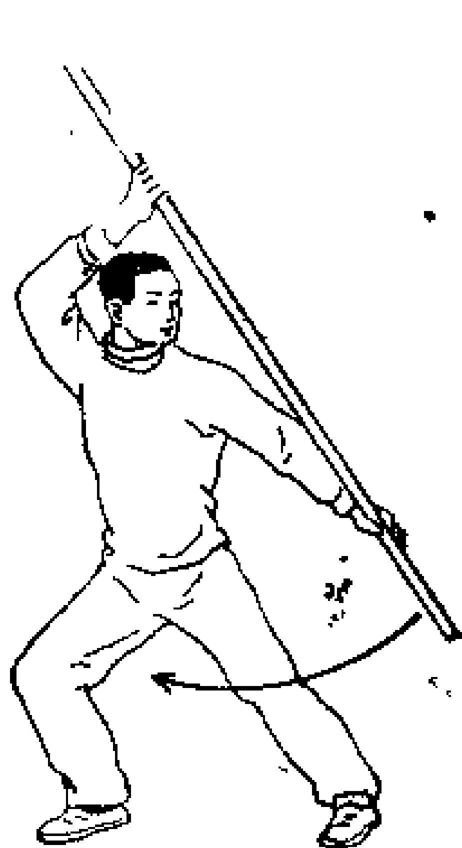


图395



图396

要点：

1、上步，转身，棚棍，动作要连贯协调；

2、棚撑，推撑要有力；左手高与脐齐，右手稍高过头，两臂伸直，棍杆直竖。

（六十三）提步下插

动作：

1、两手持棍由身前上举，使棍头从上向后、向下弧形绕环，棍根从下向前、向上弧形绕环；在棍头棍根向前后绕环的同

时绕环的方位不变，左脚跟外展以脚掌碾地为轴，身躯从右向后转朝向正北；右脚趁转身之势离地，屈膝提于左膝前，脚面绷平，脚尖朝下（如图397）。

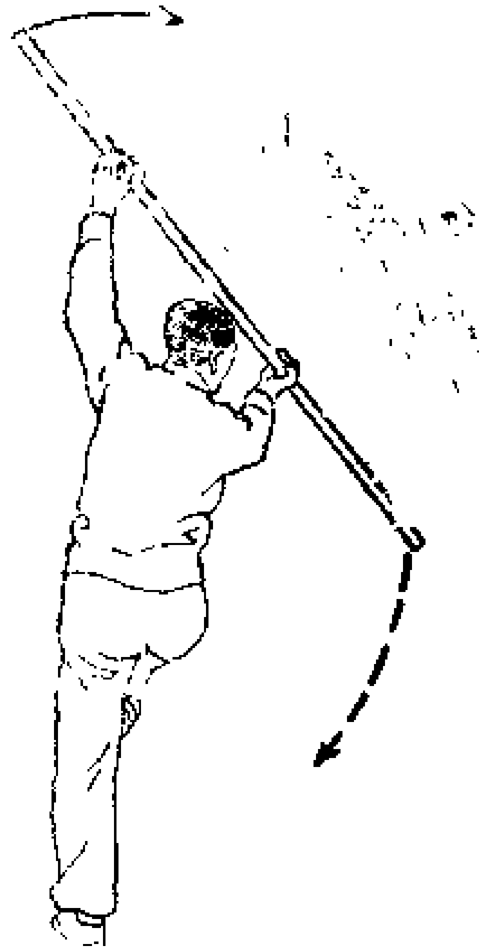


图397

2、上动未停，两手使棍在身前向下插伸倒提，满握，虎口均朝下；眼向下注视棍梢（如图398）。

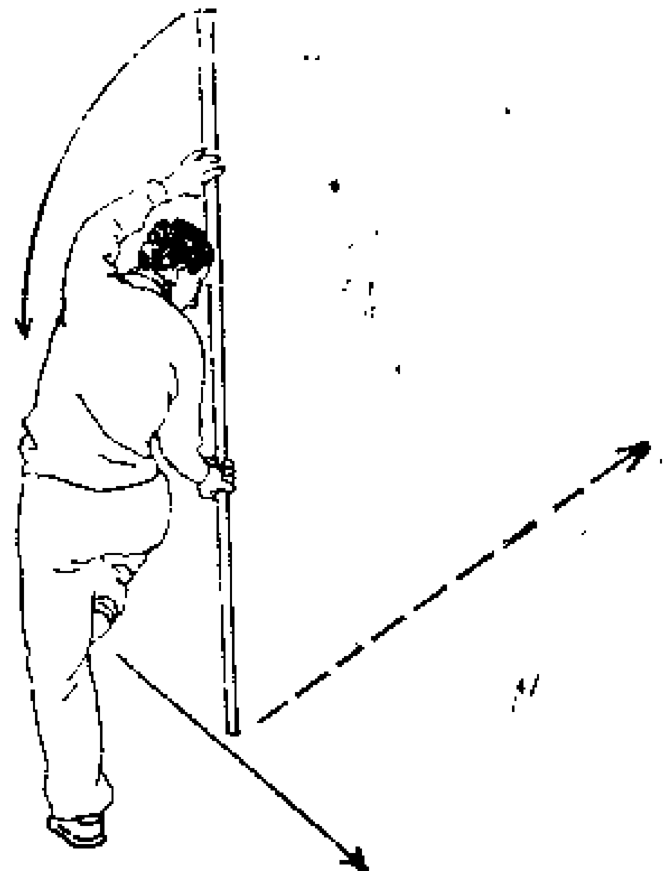


图398

要点：

向后转身时，必须保持棍头棍根南北绕环的方位不变，不要受转身的影响改变了方位。下插倒提时，棍梢须稍向前下方斜伸，不要使棍垂直；右手使肘屈成直角，前臂与腰平齐；左手肘微屈，高过前额；左腿要直，右脚要高过左膝，站立要稳。

（六十四）弓步掴棍

动作：

右脚向东上步，左脚跟外展，身躯向右转，右腿屈膝，左腿

伸直，成右弓箭步，同时，右手持棍屈肘向前右斜方伸出，左手向后左斜方直臂棍下捋着棍把易握第四握位近处；随即左手屈肘收抱于左腰侧，满握，手心靠身；右手摆向正前方用棍梢从右向前上方掴打，顺势易握棍杆第三、四握位之间，满握，手心斜朝左上方，肘微屈；眼视棍梢前端（如图399）。

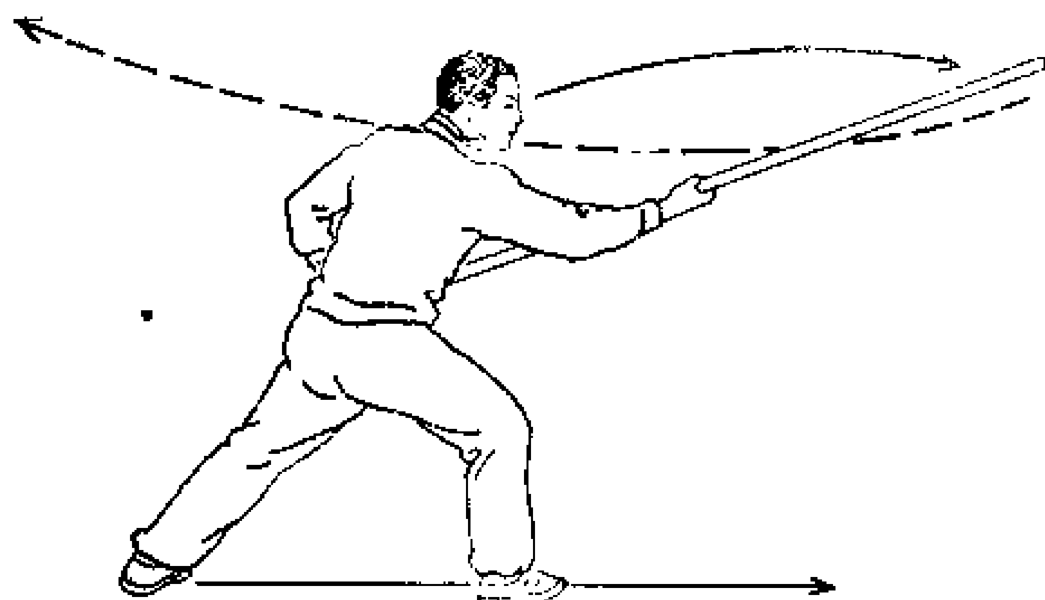


图399

要点：

掴棍形同擂棍，但掴打的幅度比擂打的幅度较小，腕部须用力短促，两手在较小的弧线内一上一下陡然一绞，这样棍梢才能着力。

（六十五）挟棍靠打

动作：

1、两手持棍上举过头，将棍向上托起；右手使棍头从前向右、向后弧形绕环盘旋，随势屈肘收至额前上方；左手使棍根从后向左、向前弧形绕环盘旋，随势直臂前伸，手微松让棍把穿出；与此同时，左脚向前上步，左腿屈膝，右腿伸直（如图400）。

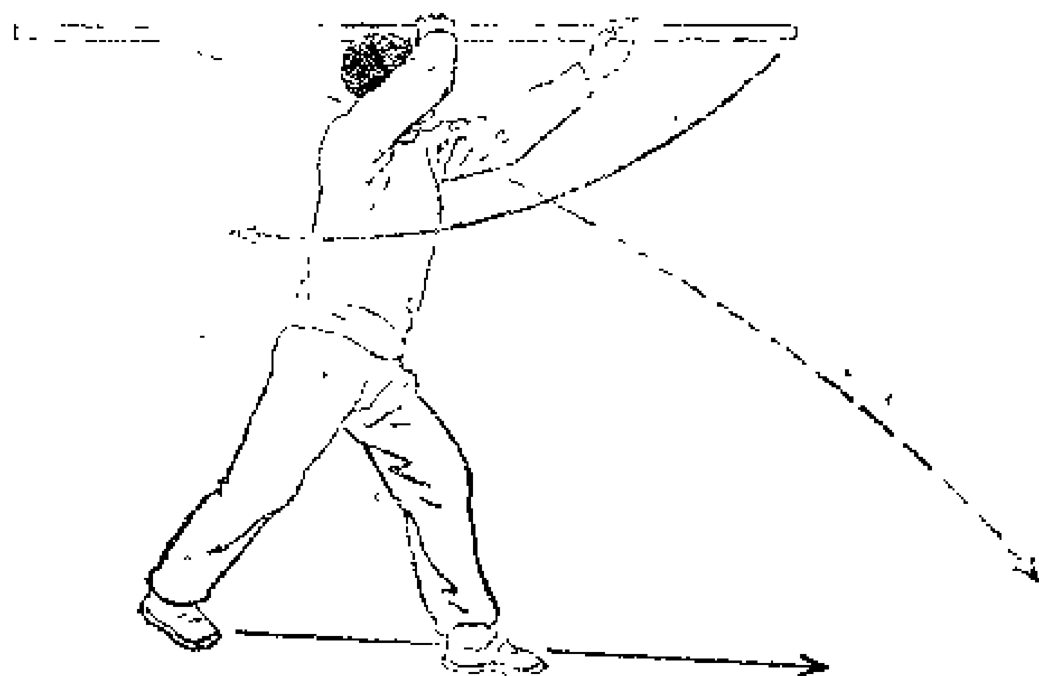


图406

2、上动未停，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓箭步；同时，左手捋着棍把屈肘收于右腋下，使棍根从前向右、向后弧形绕环摆动，顺势握住棍杆第三握位；右手则持棍直臂使棍头从后向左、向前下方弧形绕环摆动，用棍梢向前下方斜打；左手满握，手心朝上；右手螺握，手心朝下；眼视棍梢（参看图330）。

要点：

与前述靠打的动作相同

（六十六）换手横把

动作：

与第六动"换手横把"相同（参看图331、332）

（六十七）挑把撩棍

动作：

与第七动"挑把撩棍"相同（参看图333、334）。

（六十八）弓步盖把

动作：

与第八动“弓步盖把”相同（参看图335）。

（六十九）换手剪棍

动作：

与第九动“换手剪棍”相同（参看图336、337）。

（七十）弓步擺棍

动作：

与第十动“弓步擺棍”相同（参看图338、339）。

（七十一）橹挂扎棍

动作：

与第十一动“橹挂扎棍”相同（参看图340、341、342）。

（七十二）拖棍架梁

动作：

与第十二动“拖棍架梁”相同（参看图343、444、345、46）。

（七十三）换手剪棍

动作：

与第十三动“换手剪棍”相同（参看图347、361）。

（七十四）弓步擺棍

动作：

与第二十九动“弓步擺棍”相同（如图401）。

（七十五）上步横把

动作：

与第三十动“上步横把”相同”（如图402）。

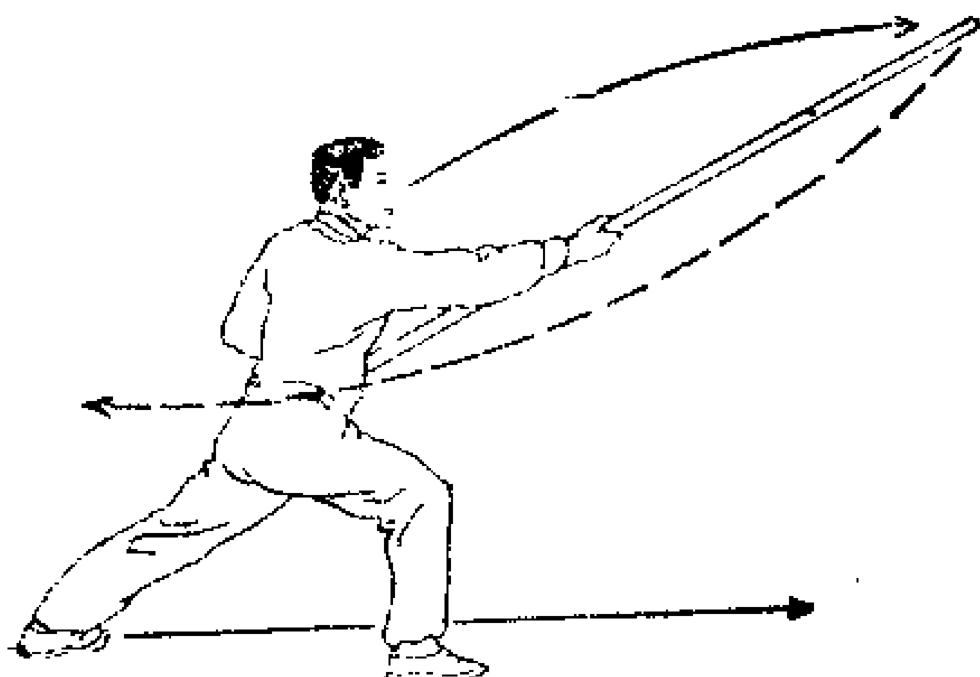


图401

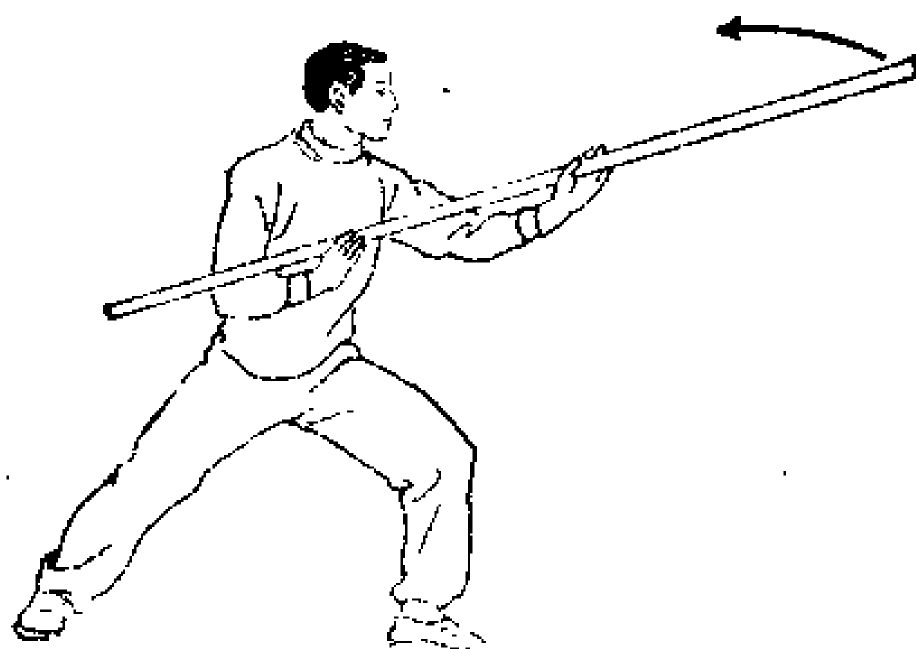


图402

（七十六）翻撑下扫

动作：

1.两手持棍，左臂向左外展四十五度使棍把向左摆动，身躯势微微向左转，眼视棍把（如图403）。

2. 上动未停，左手直臂向下、向右绕环使棍把从左向下、向右弧形绕环搅动，左脚尖里扣，身躯右转向南，两腿屈膝；在转身的同时，右手屈肘举向右肩前，两手用棍向身前绷撑推出；右手满握，手心朝左；左手满握，手心朝右，眼视棍把（如图404）。



图403

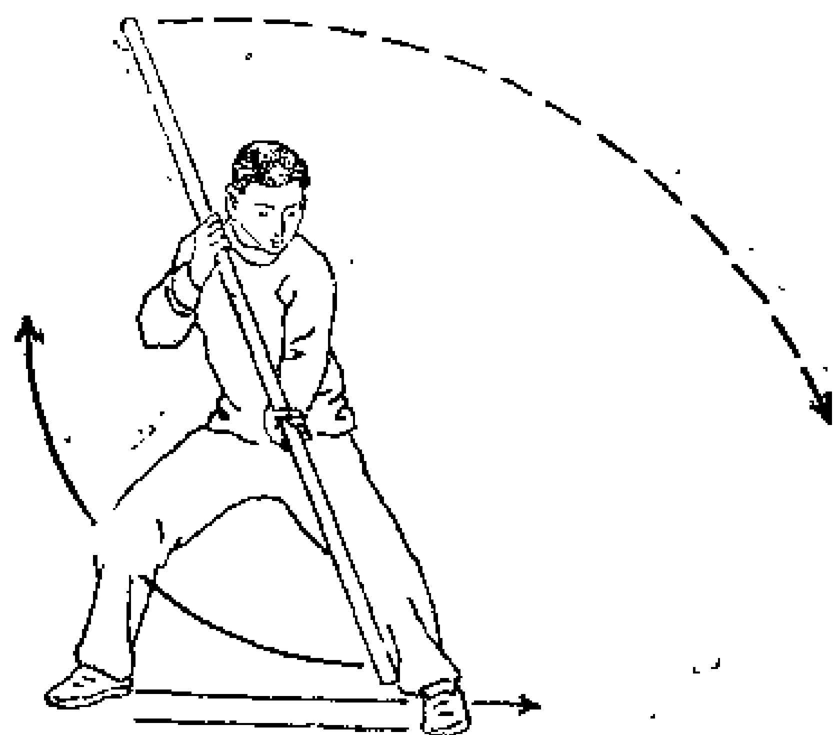


图404

3. 上动未停，右手直臂向右上方举起将棍向上抽提，左手易握住棍杆第四握位近处；随后，左手持棍由左经腹前屈肘向右摆动，使棍根从左向下、向右弧形绕环，右手持棍由右经脸前屈肘向左摆动，使棍头从右向上、向左弧形绕环，顺势让棍梢向左穿伸，右手易握于左手近处；两手在胸前叠臂相交，右臂在上，左臂在下；在两手向左、向右绕环叠臂的同时，左脚向右脚处跨步，身躯右转；右脚向左脚原位退步（如图405）。

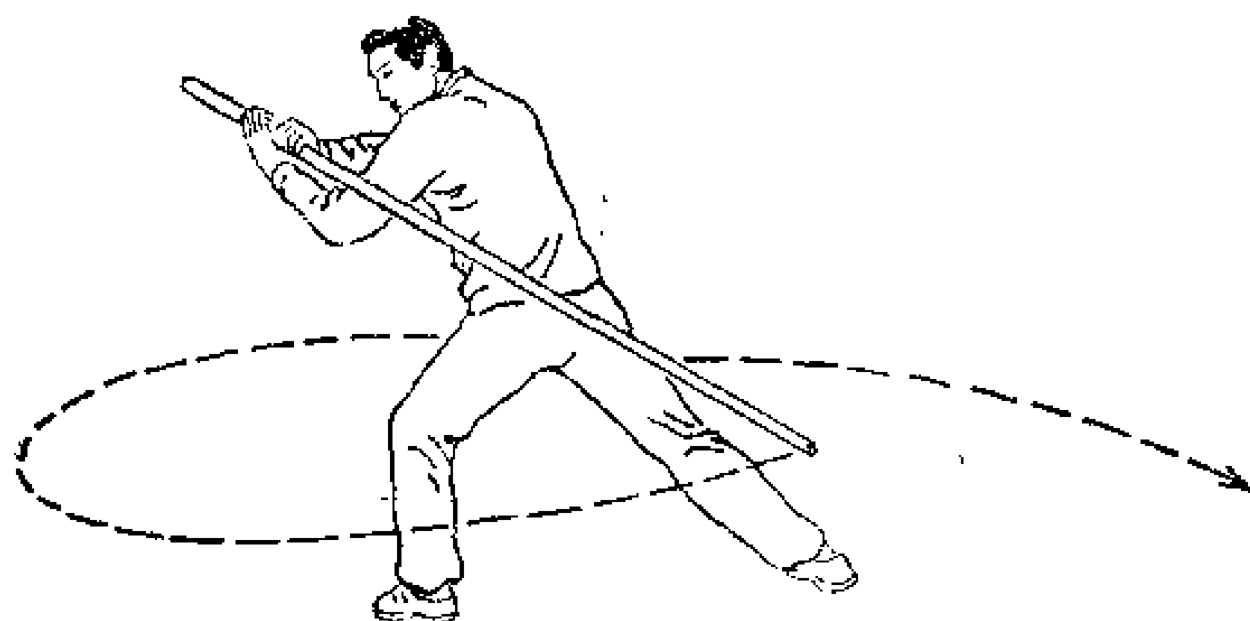


图405

4、上动未停，身躯继续右转，两腿屈膝下蹲，两手握住棍把随转身之势使棍贴近地面从左向前、向右扫转，眼视棍梢（如图406）。

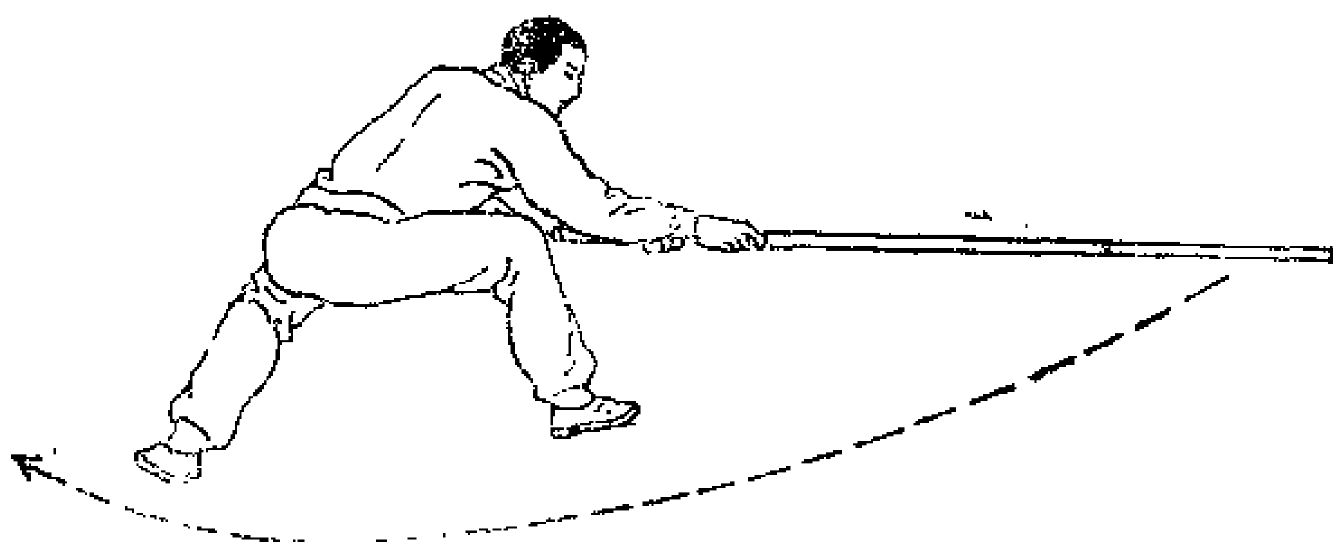
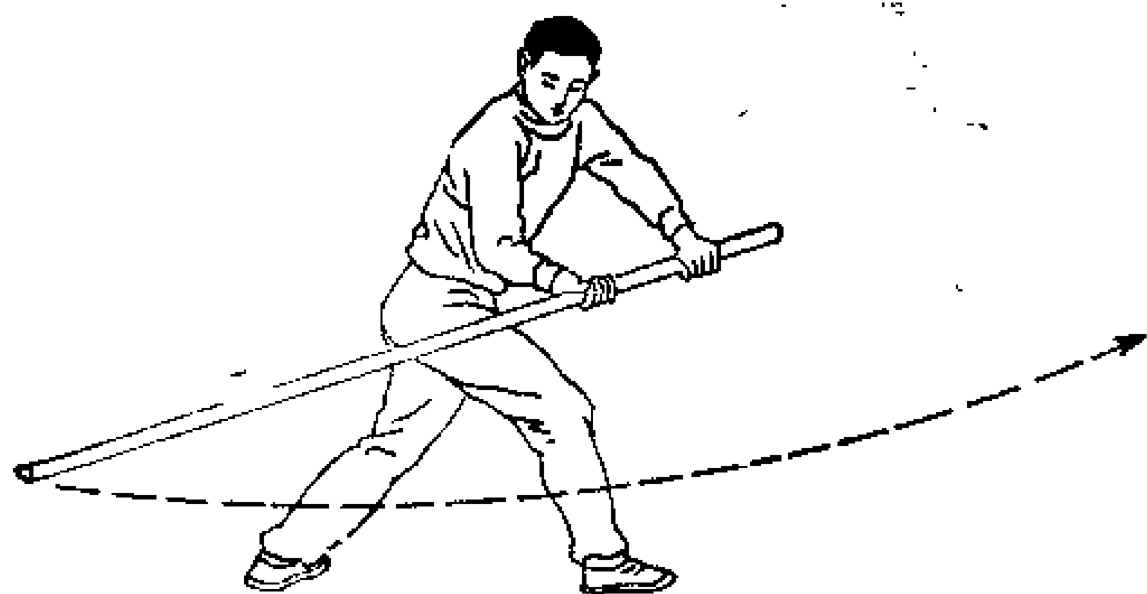


图406

5、上动未停，两手继续使棍从右向后扫转，身躯继续右转，两腿稍向上站起，眼随棍梢（如图407）。

要点：

1、棚撑，须注意先使棍把向外、向下搅一弧形半环，当继


图407

续由下向里搅环时身躯随之一起向右转，此时即将棍向身前撑出，右手屈肘位于右臂前，左手直臂位于小腹前，棍杆稍斜。

2、扫棍，须注意先使两手向上、向左、向下、向右一起绕环在胸前叠臂，叠臂时还须注意将棍梢向左穿伸，使两手握住棍把；然后，两脚交换位置，身体从右向后转；两手绕环叠臂与换步转身，动作要连贯协调；随着换步转身，两手抖动腕力，从左向右摆臂将棍贴地扫转，扫转要快要猛要贴近地面；在棍扫向身后时，须注意顺势使左臂内旋，右臂外旋。

（七十七）拦腰扫棍

动作：

1、两手握住棍把使棍从右向前平胸扫转，左腿随势伸直，眼视棍梢（如图408）。

2、上动未停，两手使棍继续从前向左、向后扫转落下，身躯随之从左向后转，左腿随势屈膝，右腿伸直，眼随棍梢（如图409）。

要点：

此处的扫棍是扫打对方的连腰带背，是中盘的扫棍，棍的高度应在胸间，两手与胸平为宜。

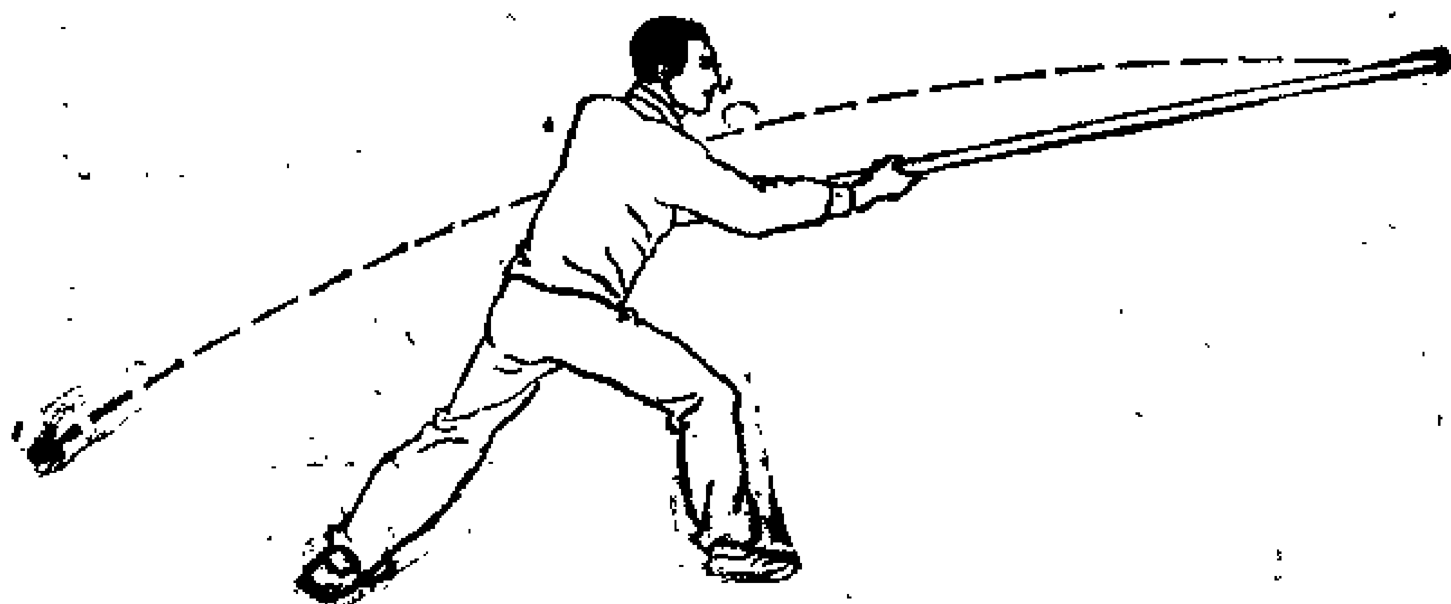


图408

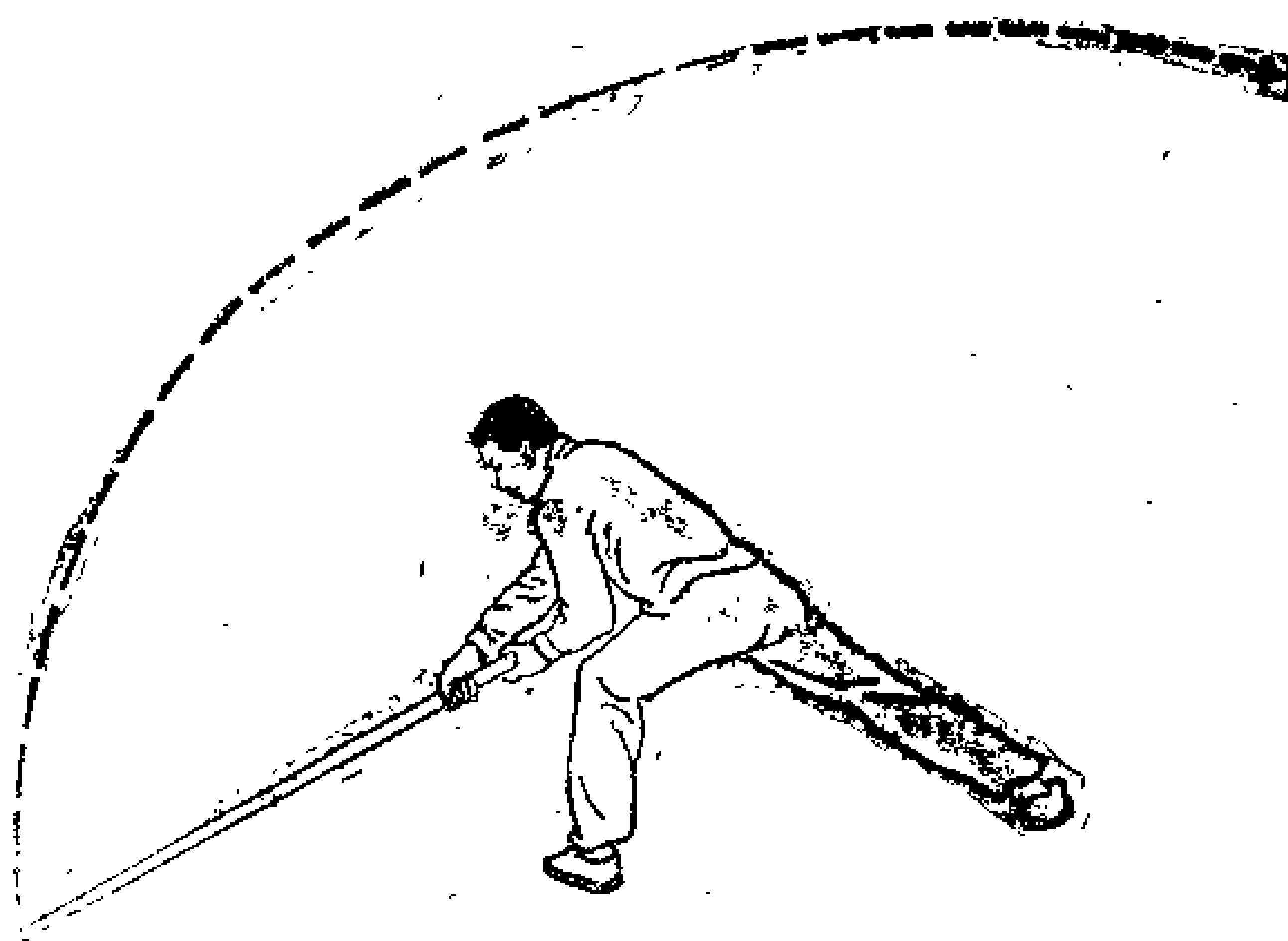


图409

（七十八）单手劈棍

动作：

1、左手放开，顺棍杆下面直臂前伸，手心朝上贴着棍杆，

拇指张开虎口朝前；右手持棍屈肘收至小腹右侧，将棍把向后抽回，在右手抽棍的同时，左手贴棍杆前伸托住棍杆第三握位；随即两手上举将棍向头顶上方托起，右手位于头顶上方，左手位于额前。

2、趁棍向上托起之势，左手离开棍杆直臂平举于胸前，五指并拢成侧立掌，小指一侧朝前，掌指朝上；右手则握住棍把由上向后甩臂，使棍从上向后劈打；在劈打的同时，左手面位不变，身躯从右向后转，左腿随势伸直，右腿屈膝，成右弓箭步；眼视棍梢前端（如图410）。

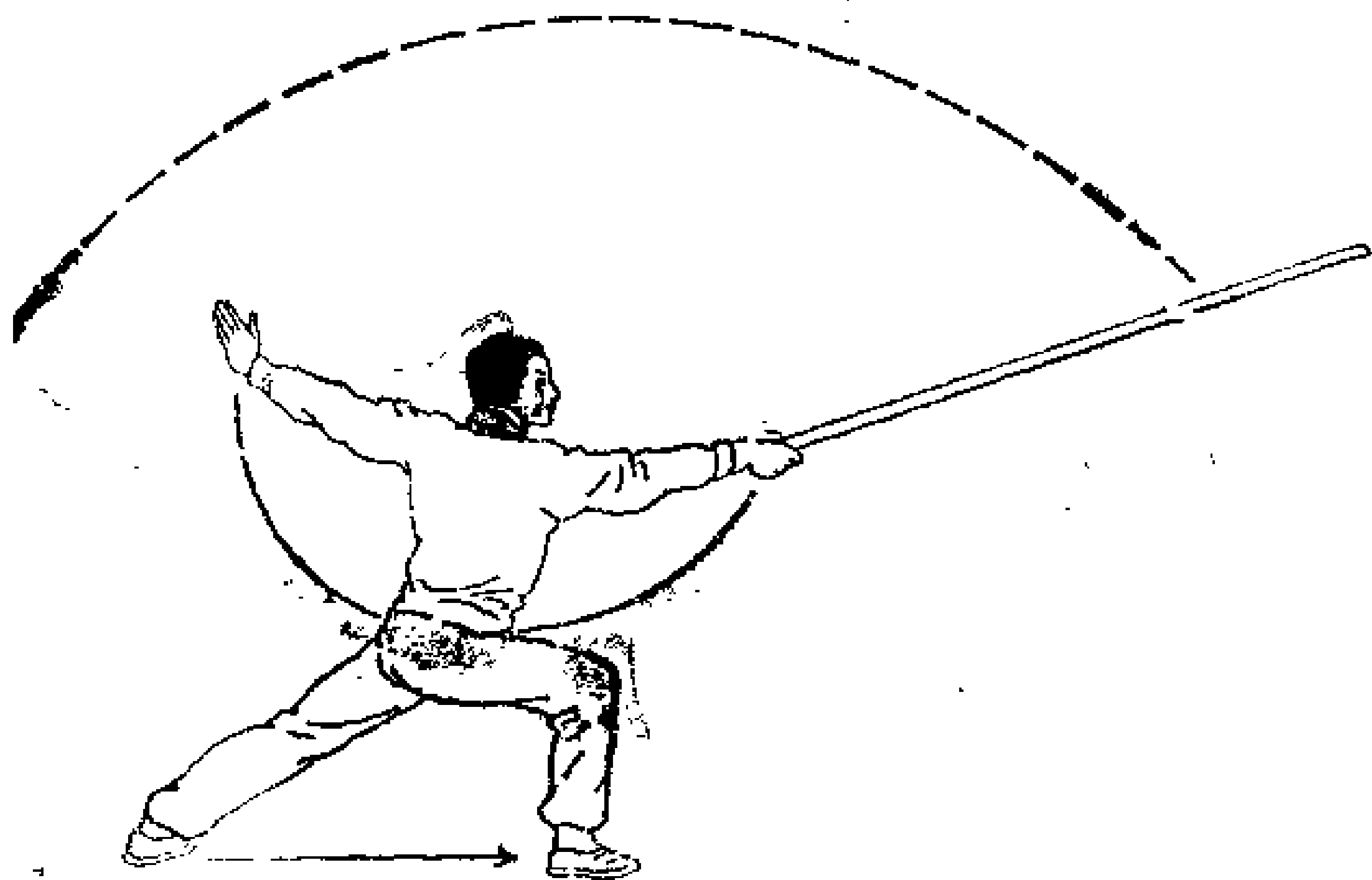


图410

要点：

将棍向上托起时，左手须有一股将棍向上抛起的力量，使右手凭借这股抛起之势将棍向后劈打，不要把托棍与劈棍分割开来；向后劈棍时，身躯随之向后转，使棍法与身法合成一体，不要劈棍之后再转身；转身时还须注意左手的方位不变，不要随身转动；单手劈棍在练习时，可以将棍杆直向地面扑打下去，不要

象图解所示单手举着，因为猛力劈打所产生的惯性力量不是单手能控制得牢的。

（七十九）上步剪棍

动作：

1、左身由身后下沉向前握住棍梢第四握位，虎口朝前；右腿稍向上站起，左脚向前屈膝与右脚并步；在并步的同时，两手持棍，使棍头从前向上、向后弧形绕环；右手捋着棍梢易握于第二、三握位之间，顺势由前屈肘向上、经右耳侧向后绕环；左手则平举于脸前（如图411）。

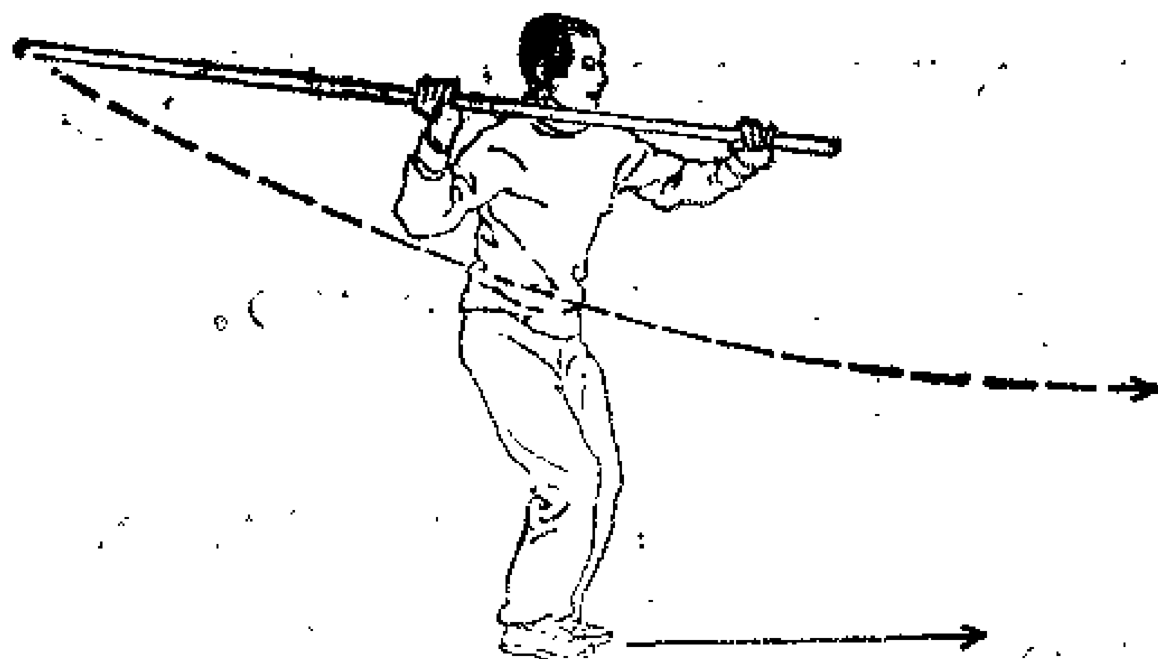


图411

2、上动未停，右脚向前上步，右腿屈膝，左腿伸直，成右弓箭步；同时，左手持棍使棍根从前向左、向后弧形绕环摆动，屈肘收抱于左胁处，手心靠身；右手则持棍由右肩向身后下方斜伸，使棍头从后向下、向右、向前贴近地面弧形绕环，用棍杆挥臂向前下方剪击；左手满握，右手螺握，手心斜朝左上；眼视棍杆前端（如图412）。

要点：

左手向前握棍把，须先使扑打在地的棍把抬起仅以棍头着地，在左手握住棍把之后再将棍头抬起向后绕环；并步与绕环举

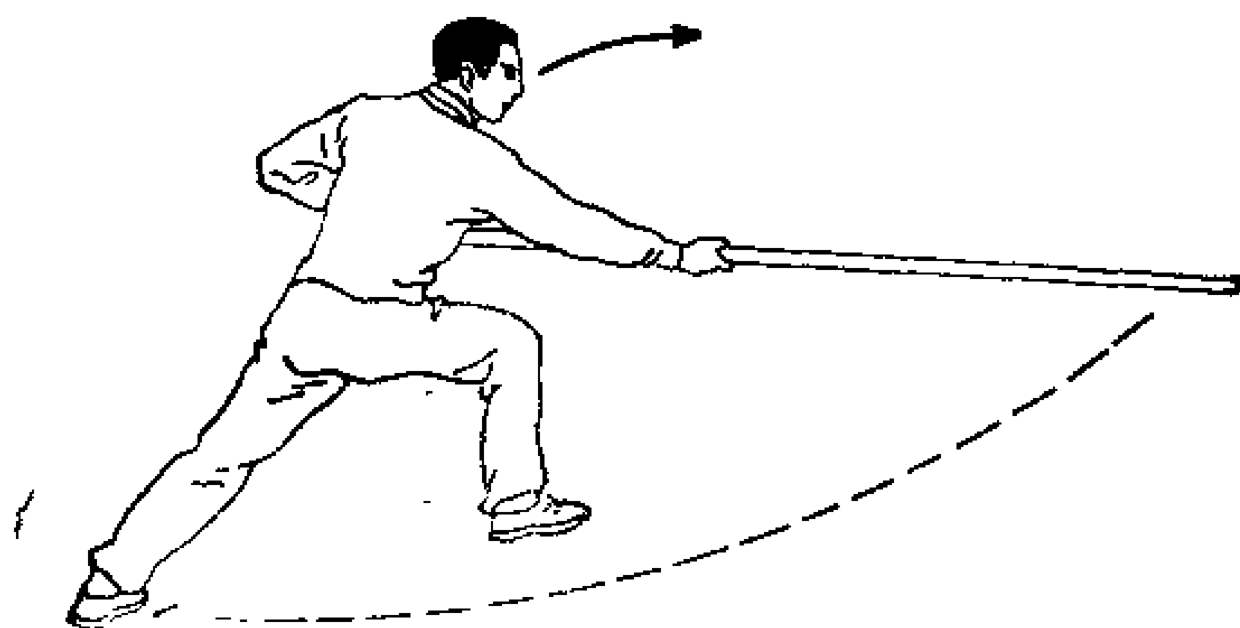


图412—2

棍，上步与剪棍，均须在同时间内一起动作，一起完成。

（八十）弓步擢棍

动作：

与第十动“弓步擢棍”相同（参看图338、339）。

（八十一）橹挂扎棍

动作：

与第十一动“橹挂扎棍”相同（参看图340、341、342、343）。

（八十二）拖棍架梁

动作

①右脚向后退步，左手放开棍杆直臂前伸换握于右手前，右手则将棍由左手松握之中向后拖拉抽回屈肘收向右腰侧，满握，手心朝下；同时，身躯右转向南，重心偏右，右腿屈膝；眼视棍梢前端。左脚迈过右脚向右侧跨跳，右脚蹬地跳起，拖棍后退。右脚向西落步，两腿屈膝下蹲，重心偏右，两手将棍横于腹前，眼向东注视。左脚尖和右脚跟一起外展，身躯左转向东，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步，同时，右手握位稍向里移，两手直臂上举将棍从身前向头顶上方架起，两手均为满握，左手手心朝

后，两手手心朝前，眼向前方注视（见图412·1—5）。

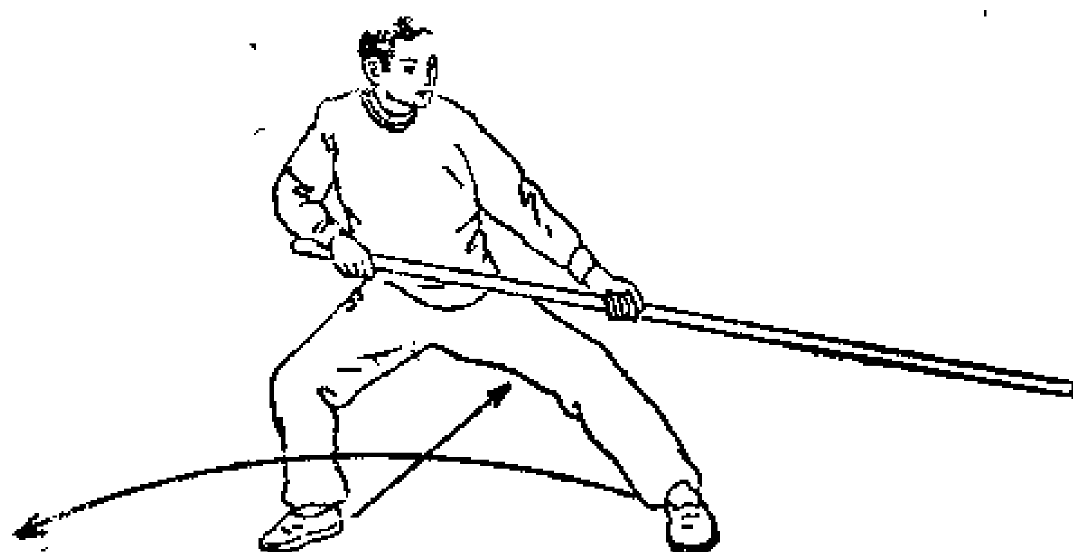


图412—2

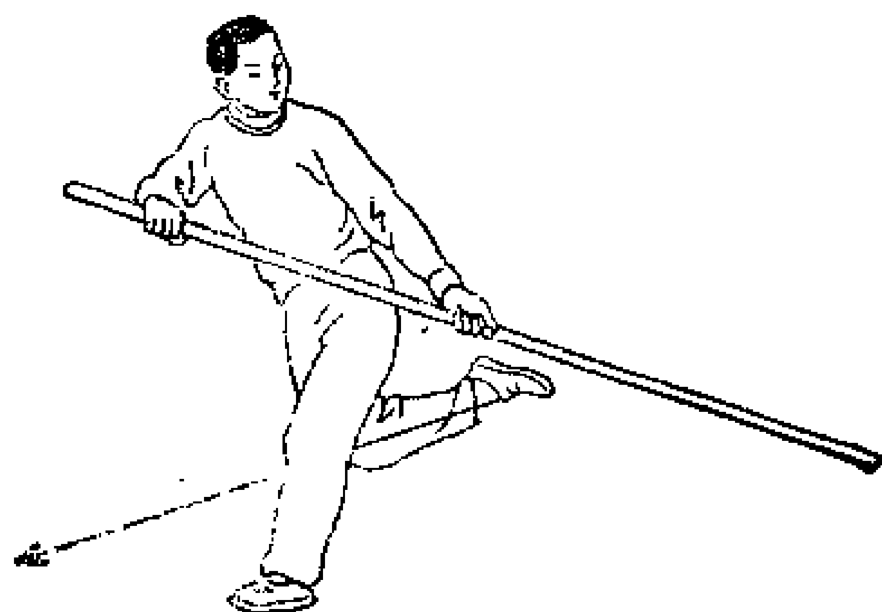


图412—3

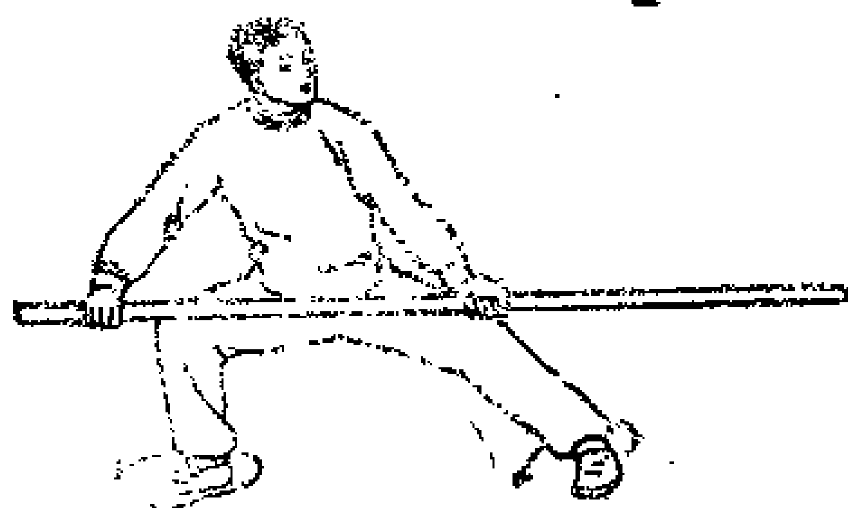


图412—4

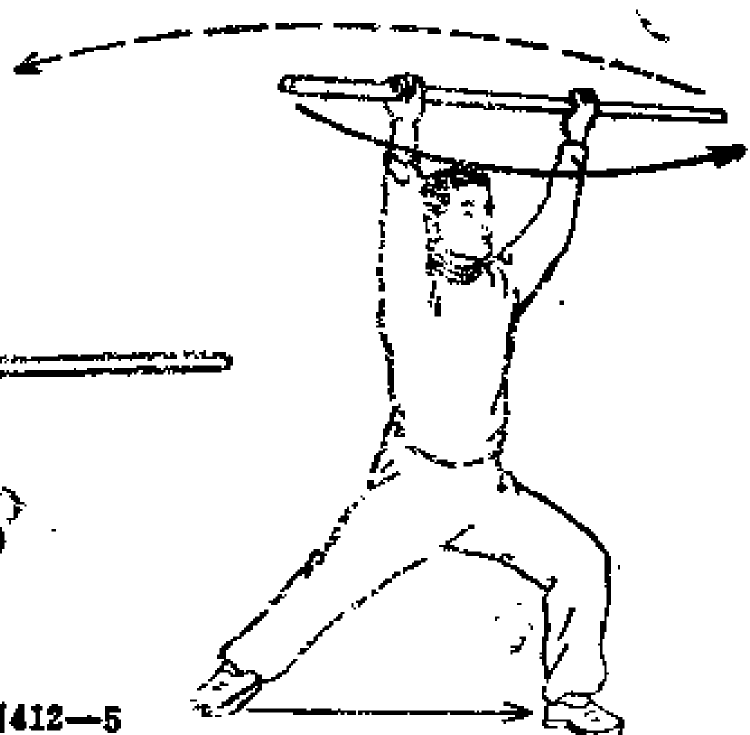


图412—5

（八十三）换手剪棍

动作：

与第十三动“换手剪棍”相同（参看图347、361）。

（八十四）弓步擢棍

动作：

与第二十八动“弓步擢棍”相同（如图413）。

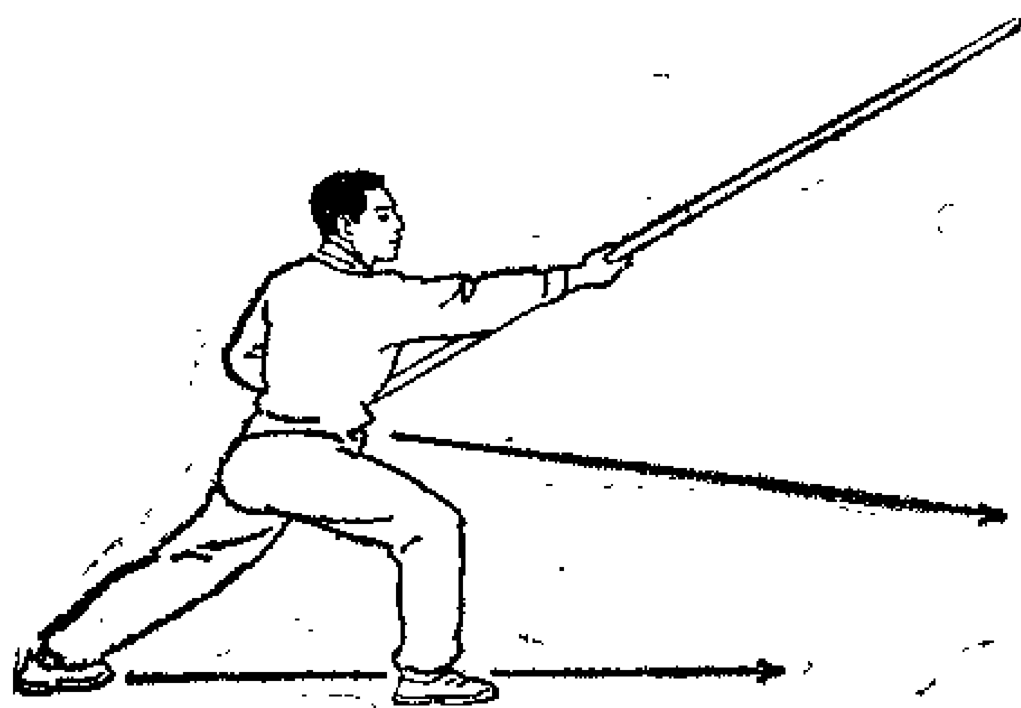
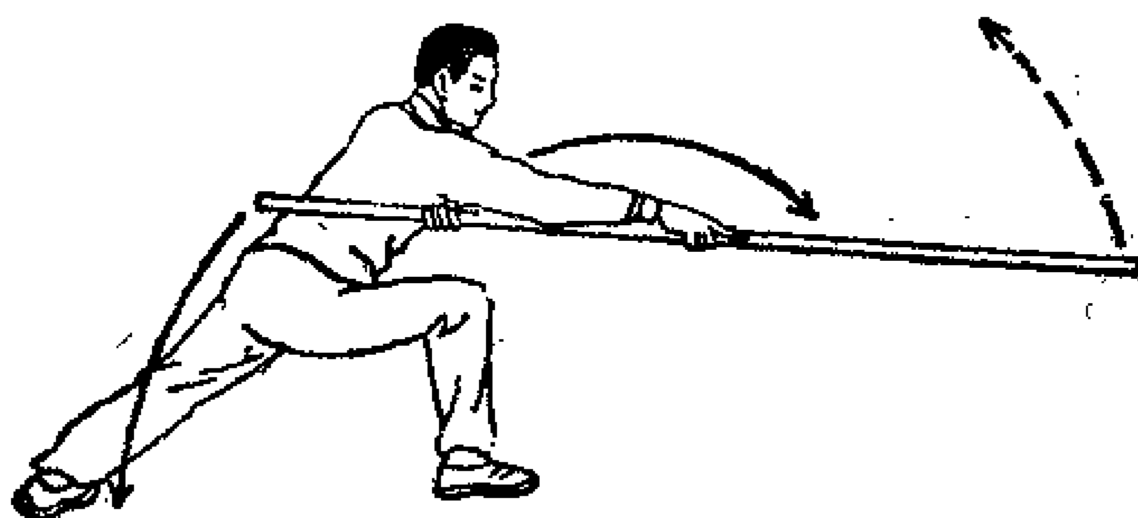


图413

（八十五）上步搗把

动作：

右手捋着棍杆直臂向上举起，使棍头向上弧形绕环挑起，顺势易握棍杆第二握位；左脚随之向前上步，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓箭步；在成弓箭步的同时，左手持棍由左胁处向前下方直臂斜伸，右手屈肘经右耳侧收于左胸前，用棍根向前下方斜伸搗击；在搗把时，左手松握让棍把易握棍杆第三握位，两手均变钳握，眼视棍把前端（如图414）。



414

要点：

此动必须注意两手的松握与易位。右手使棍杆向上挑起，手是松握，捋着棍杆向上滑动易握第二握位；左手使棍把向前下斜伸，手是松握，让棍把从手中穿出易握第三握位；搗击的力量在于右手将棍向下捅。搗把时，棍梢要贴着右上臂，左手高于腰齐，身躯微向前倾，两肩向下松沉，腰背正直，臀向下敛，两脚踏实。

（八十六）提拦搗把

动作：

1、身躯直起，左手持棍臂向外展使棍把摆向左侧（如图

415）。

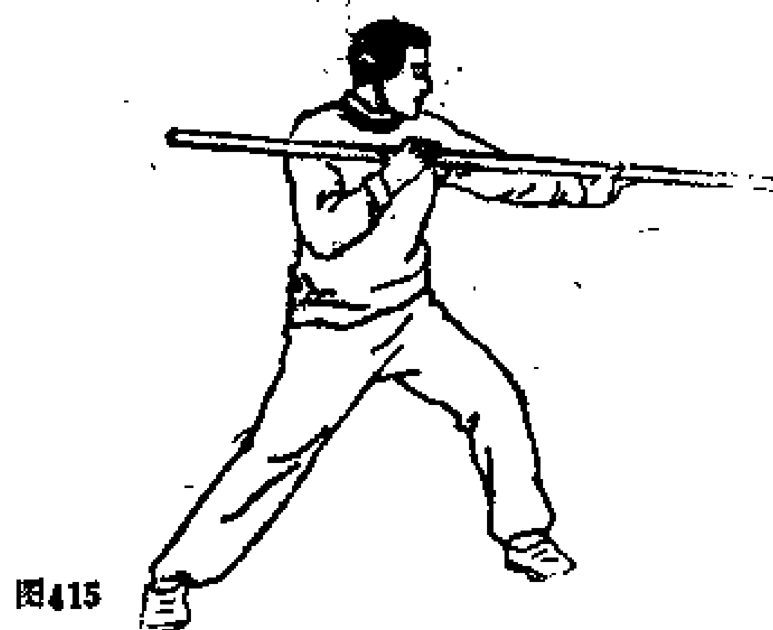


图415

2、上动未停，左手持棍臂向内收由前向上屈肘收于左肩前，右手持棍随着左手的屈肘上收由左胸前向后上方抽带，两手一起将棍提起用棍把向前下方拦截；右手钳握，屈腕使手心朝左；左手满握，手心朝右；在提棍拦截的同时，右腿伸直站立，左脚离地屈膝在身前提起，脚面绷平，脚尖朝下，成独立步；眼视棍把前端（如图416）。

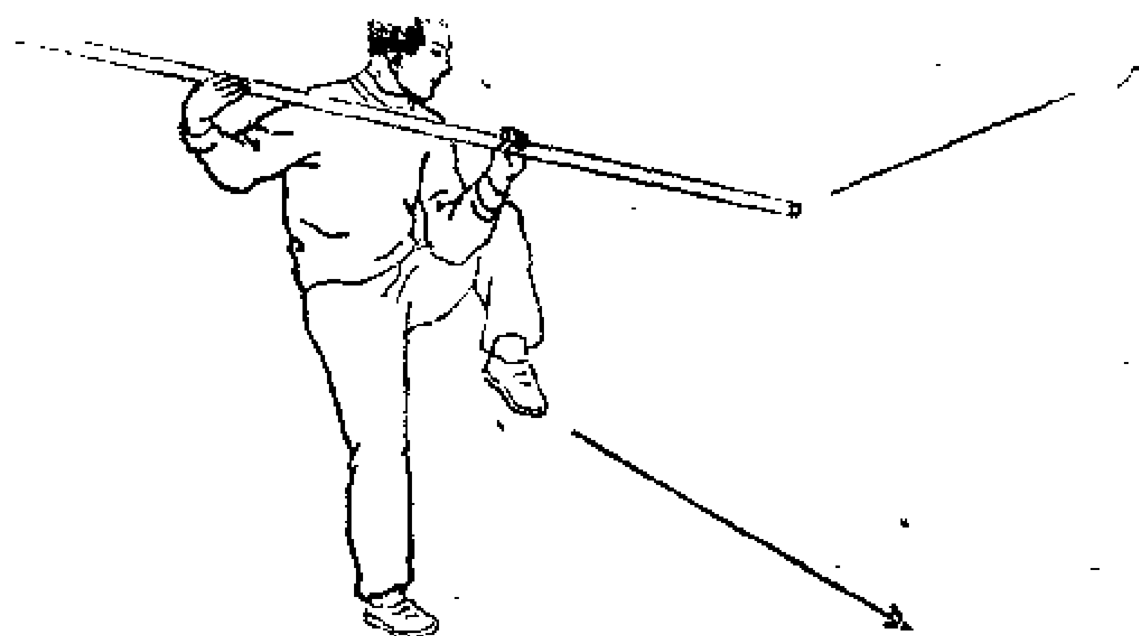
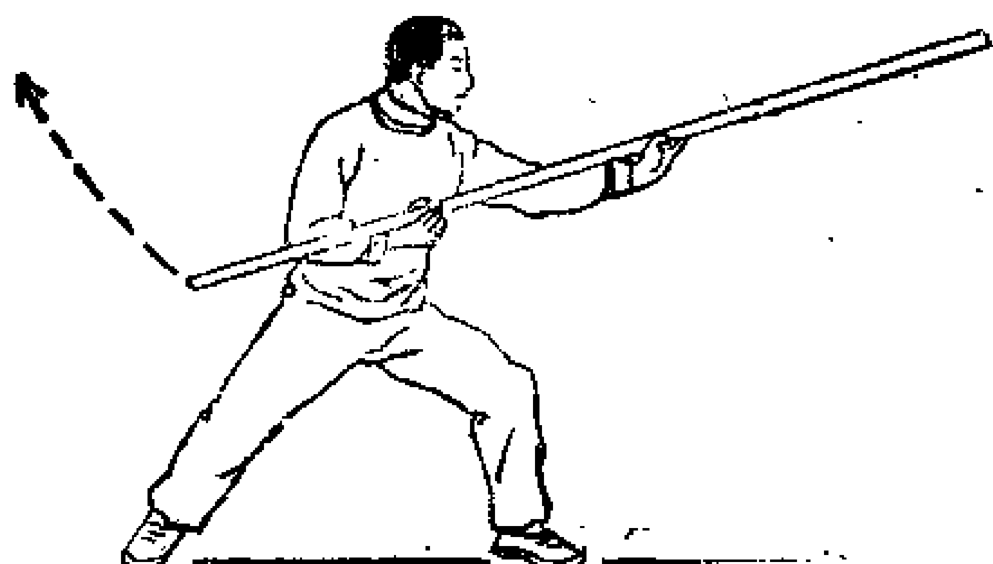


图416

3、上动微停，左脚向前上步，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步；同时，左手持棍向前伸出，右手持棍收向胸间，两手一起使棍把向前上方斜伸，用棍根向前上捣击；两手均变钳握，虎口均朝上；眼视棍把前端（如图417）。


图417

要点：

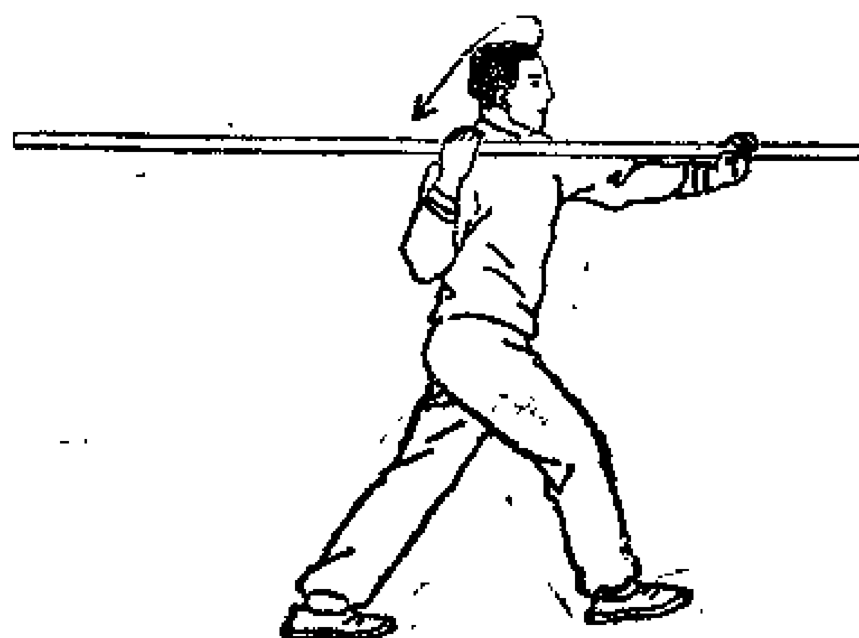
1、提棍拦截，须一面使棍把从外向里摆荡，一面向上提起，要边摆边提；从外向里摆荡时，左手要陡然变满握迅速用力使肘臂内收并向上屈；同时要注意向里摆荡时左手摆至身前即向上屈肘，不要使棍把摆过中间线；提棍和提步要同时完成。

2、擒把，两手须一起用力，左手伸出的高度约与鼻齐，左肘臂微屈，右肘臂要贴靠身躯，力点须集中于棍根。

（八十七）挟棍靠打

动作：

1、右脚向前上步，右腿屈膝，左腿伸直；同时，两手满握，右手持棍向右肩前举起（如图418）。


图418

2、上动未停，右手持棍由头顶上方向左绕环，将棍杆从右肩越过头顶向左肩移动；身躯随之左转向北，两臂在头前形成十字交叉，左臂在外，右臂在里，眼视棍梢（如图419）。

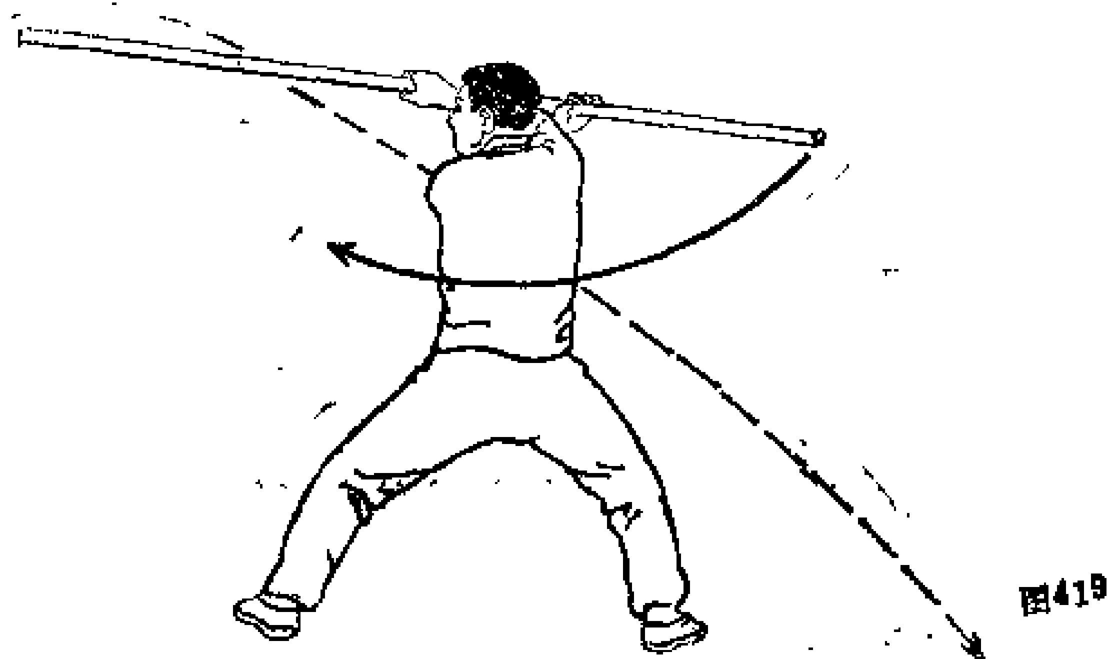


图419

3、上动未停，身躯右转向东，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓箭步；与此同时，左手持棍屈肘收于右腋下，使棍根从前向右、向后弧形绕环平摆；右手持棍直臂使棍头从后向左、向前下方弧形绕环摆动，用棍梢向前下方斜打；左手满握，手心朝上；右手螺握，手心朝下，眼视棍梢（参看图330）。

要点：

与前述靠打的动作相同。

（八十八）换手横把

动作：

与第六动“换手横把”相同（参看图331、332）。

（八十九）挑把撩棍

动作：

与第七动“挑把撩棍”相同（参看图333、334）。

（九十）弓步盘把

动作：

与第八动“弓步盖把”相同（参看图335）。

（九十一）换手剪棍

动作：

与第九动“换手剪棍”相同（参看图336、337）。

（九十二）弓步擢棍

动作：

与第十动“弓步擢棍”相同（参看图338、339）。

（九十三）槍挂扎棍

动作：

与第十一动“槍挂扎棍”相同（参看图340、341、342）。

（九十四）拖棍架梁

动作：

与第十二动“拖棍架梁”相同（参看图343、344、345、346）。

（九十五）换手剪棍

动作：

与第十三动“换手剪棍”相同（参看图347、361）。

（九十六）弓步擢棍

动作：

与第二十九动“弓步擢棍”相同（如图420）。

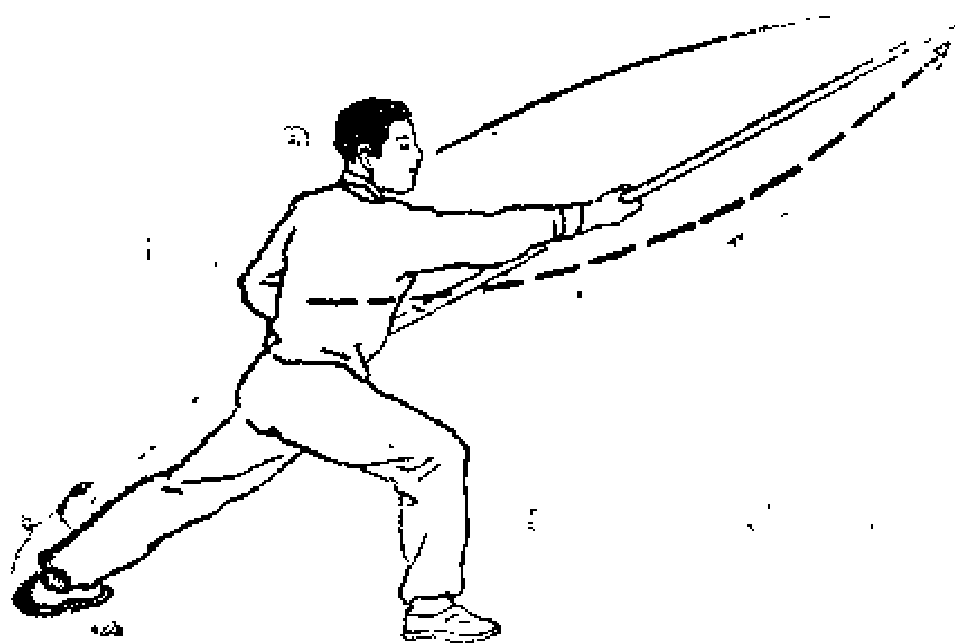


图420

（九十七）上步横把

动作：

与第三十动“上步横把”相同（参看图346）。

（九十八）丁步压棍

动作：

与第三十一动“丁步压棍”相同（参看图365、366）。

（九十九）上棚下扫

动作：

与第三十二动“上棚下扫”相同(参看图367、368、369、370)。

（一〇〇）并步抡臂

动作：

1、接连图370的后面，两腿直起，两手持棍屈肘经额前上方向前直臂伸出，使棍头从身后斜下方向后、向上、向前弧形绕环抡转，用棍梢向前上方抡劈；两手螺握，虎口均朝上；脸转正，眼视棍梢（如图421）。

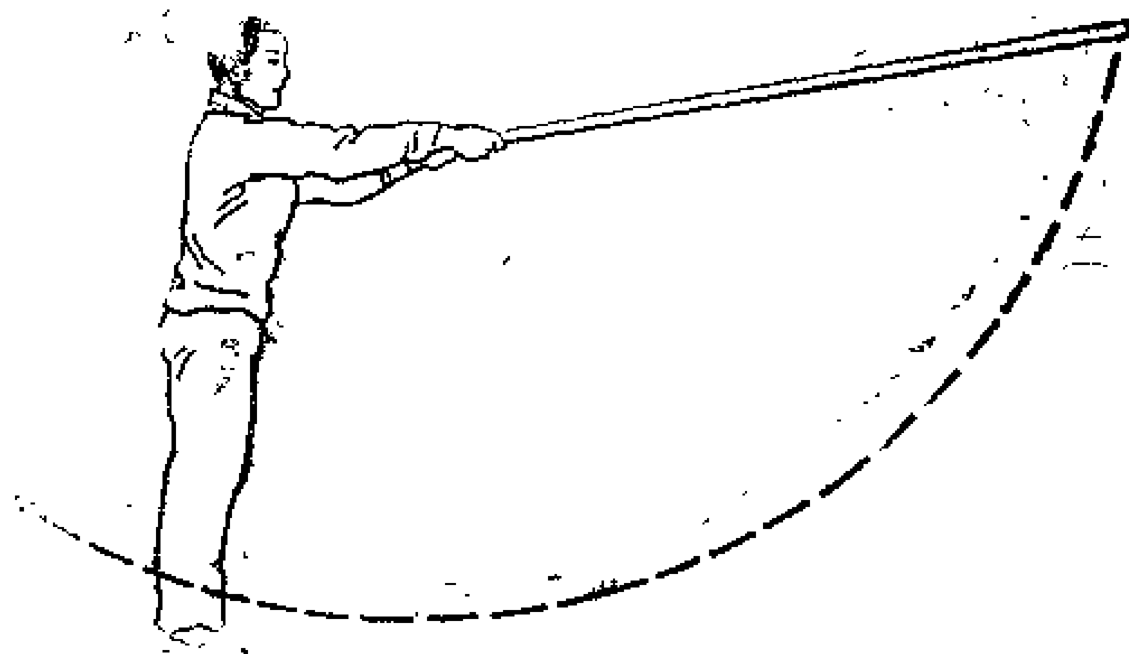


图421

2、上动未停，两手持棍顺抡劈之势继续旋臂转腕使棍头向下，由右腿外侧向后绕环抡转；两腿随之屈膝，两手变为满握，左手手心朝下，右手手心朝上，两肘微屈，眼视前方（如图422）。

要点：

抡劈必须两臂用力将棍抡起向正前方劈去，两手的高度约与肩齐；顺抡劈之势迅速旋臂转腕将棍梢抡摆至身后斜下方，要注意不能使棍头触及地面；在将棍梢抡向身后时须使两手向额前上方提起，这样棍头就不会触及地面了。

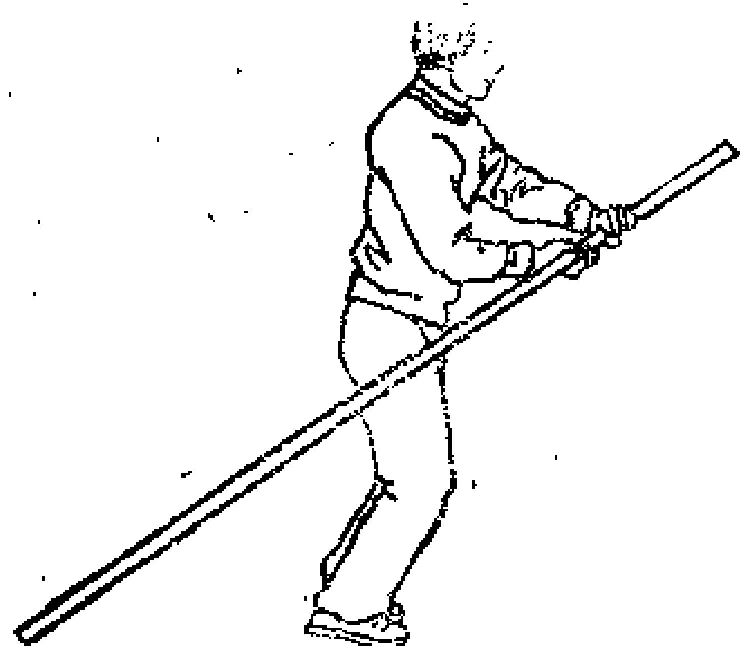


图422

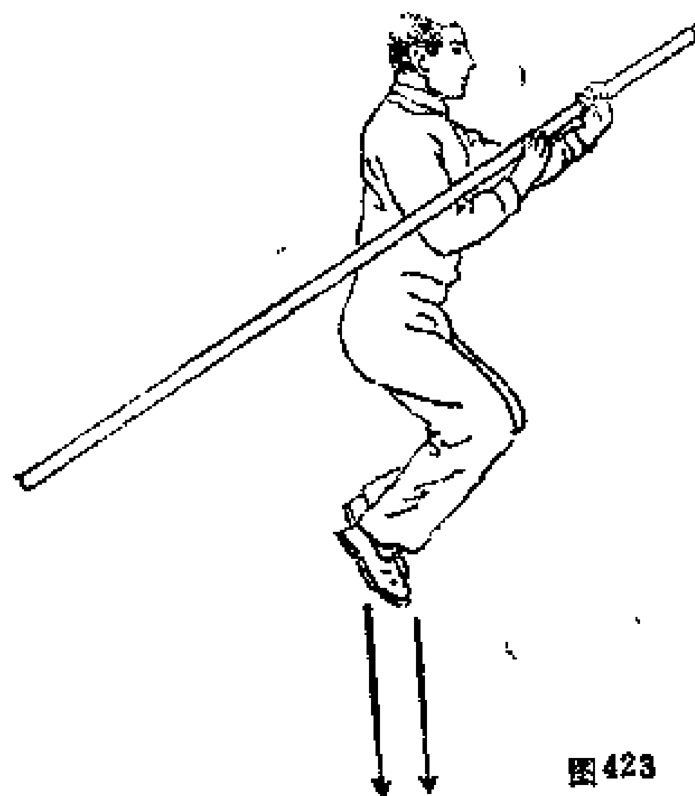


图423

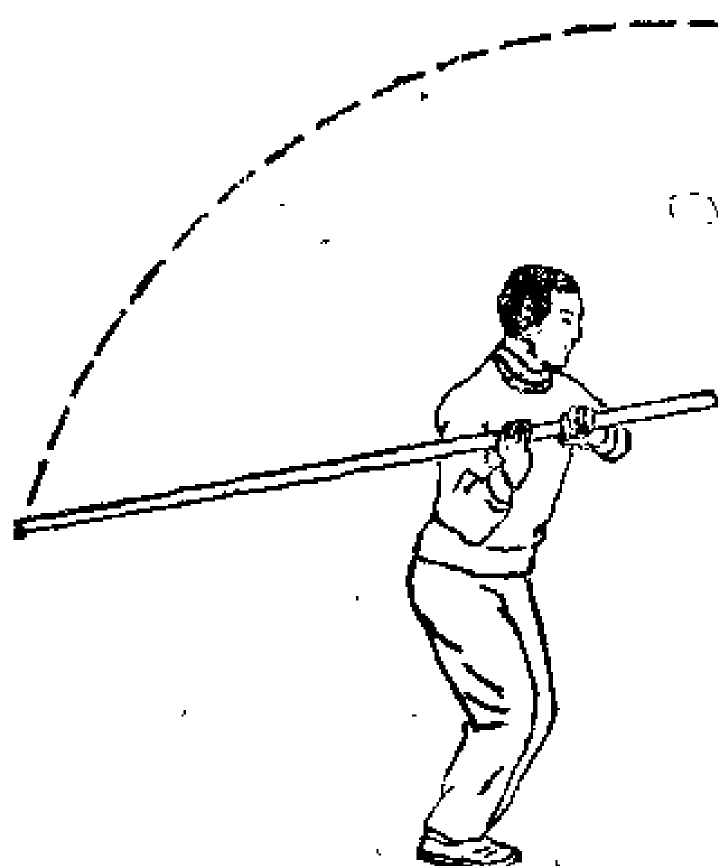


图424

（一〇一）

跳步腾身

动作：

1、两手持棍不变，两脚蹬地跳起，身体腾空（如图423）。

2、两脚落于原位（如图424）。

要点：

跳步时，两脚要同时蹬地；纵跳不要求过高，只要两脚能屈膝离开地面躲过假设的对方扫腿即可；腾身时，两脚仍须保持并拢，两肩仍向下松沉；落步须落于原先的步位，不要向前后或左右落步。

（一〇二）削拦下扫

动作：

1、两腿直起，两手持棍屈肘经额前上方向前直臂伸出，使棍头从身后斜下方向后，向上、向前偏左弧形绕环抡转，用棍向前左斜削外拦；两手螺握，虎口朝上；眼视棍梢（如图425）。

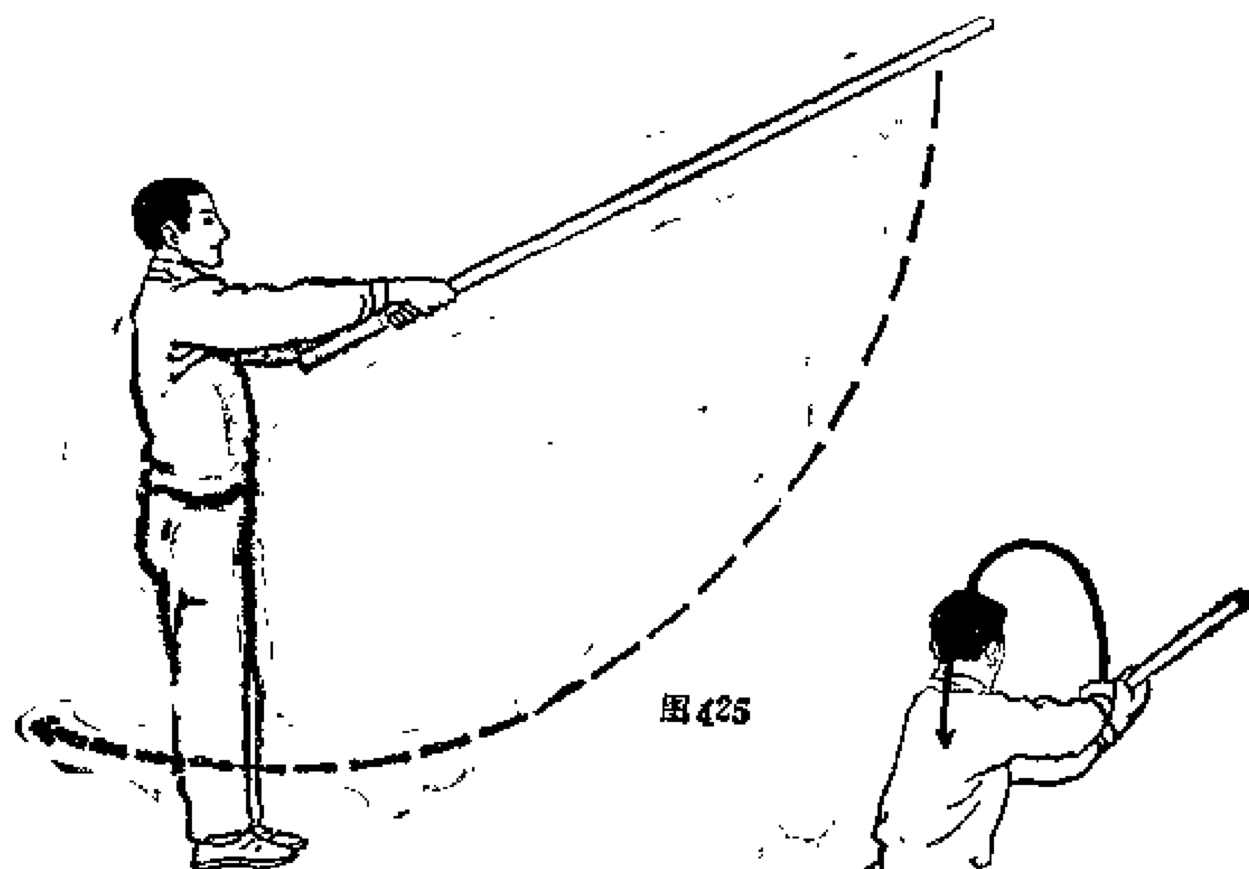


图425

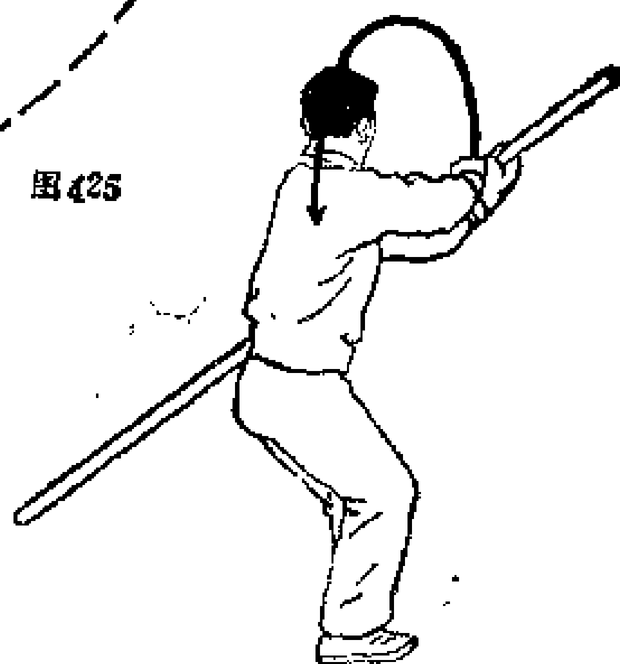


图426

2、上动未停，两手持棍顺斜削外拦之势继续旋臂转腕使棍头向下，由左腿外侧向后弧形绕环抡转；两腿随之屈膝，眼随棍梢（如图426）。

3、上动未停，两手持棍在额前上方屈肘旋臂转腕，将棍杆越过头顶由左向右转动；脸转正，眼视前方（如图427）。

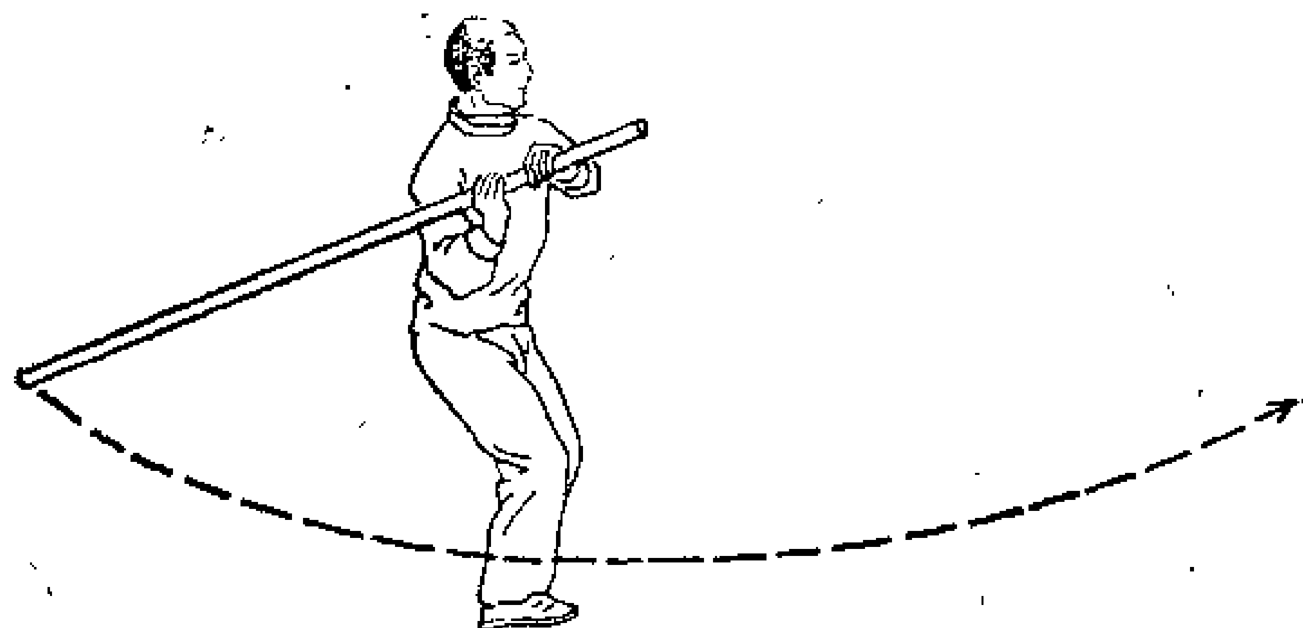


图427

4、上动未停，两腿屈膝下蹲，两手持棍使棍头从后向右，向前下贴近地面弧形绕环摆动，直臂用棍梢向前下方扫打；两手均为螺握；眼视棍梢前端（如图428）。

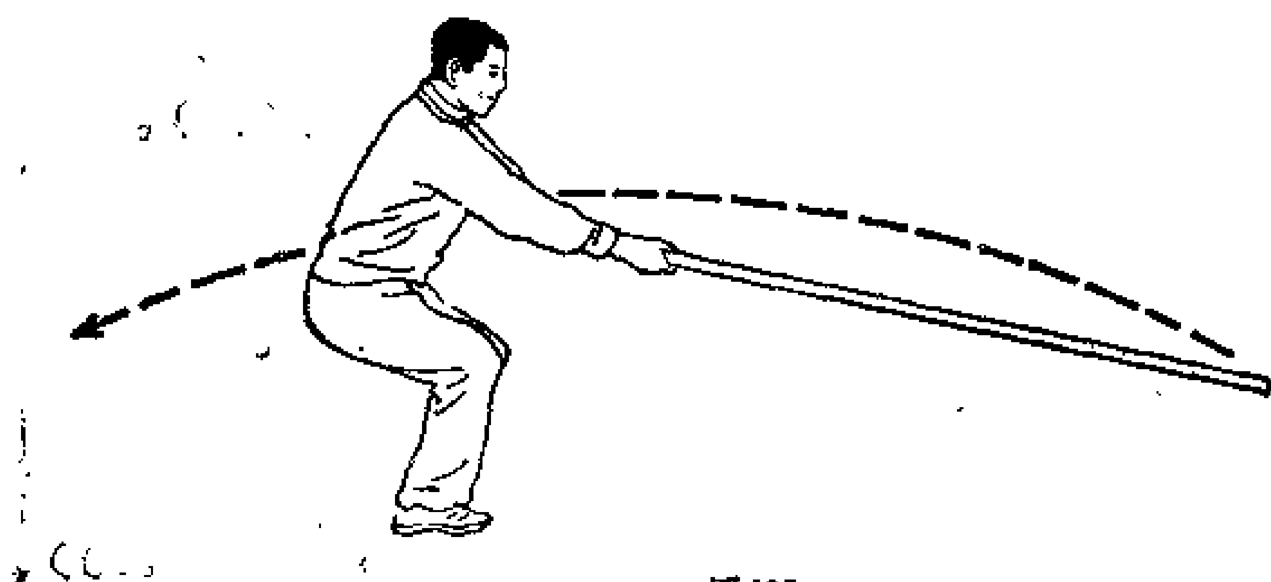


图428

5、上动未停，两手持棍继续使棍头从前向左、向后贴近地面弧形绕环摆动，将棍扫向左侧后下方；同时，两手随向左扫棍

之势左臂外旋、右臂内旋，使左手旋握，手心朝上，右手满握，手心朝下，两肘均微屈；眼随棍梢向左转脸（如图429）。

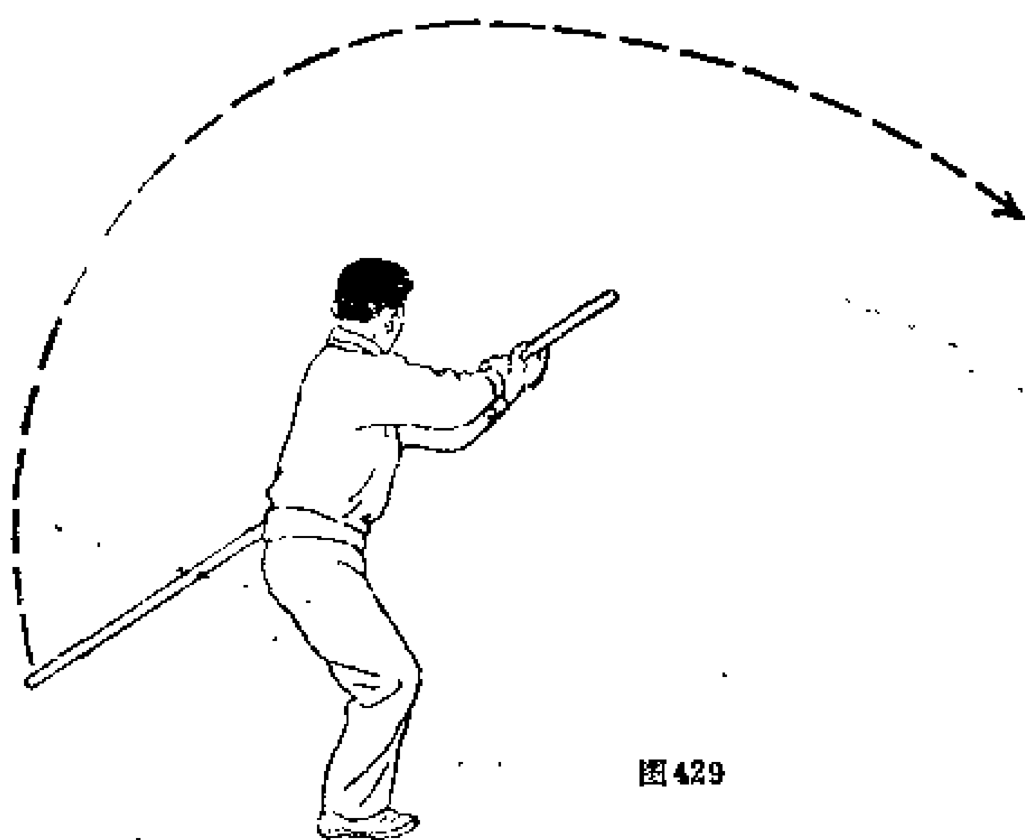


图429

要点：

与前述“削棍左拦”及“扫棍”的要领相同。

（一〇三）削棍右拦

动作：

与第三十三动“削棍右拦”相同（参看图371、372）。

（一〇四）削棍左拦

动作：

与第三十四动“削棍左拦”相同（参看图373）。

（一〇五）揭捆挟靠

动作：

与第三十五动“揭捆挟靠”相同（参看图374、375、330）。

（一〇六）换手横把

动作：

与第六动“换手横把”相同（参看图331、332）。

（一〇七）挑把撩棍

动作：

与第七动"挑把撩棍"相同（参看图333、334）。

（一〇八）弓步盖把

动作：

与第八动"挑步盖把"相同（参看图335）。

（一〇九）换手剪棍

动作：

与第九动"换手剪棍"相同（参看图336、337）。

（一一〇）弓步擢棍

动作：

与第十动"弓步擢棍"相同（参看图338、339）。

（一一一）橹挂扎棍

动作：

与第十一动"橹挂扎棍"相同（参看图340、341、342）。

（一一二）拖棍架梁

动作：

与第十二动"拖棍架梁"相同（如图430）。

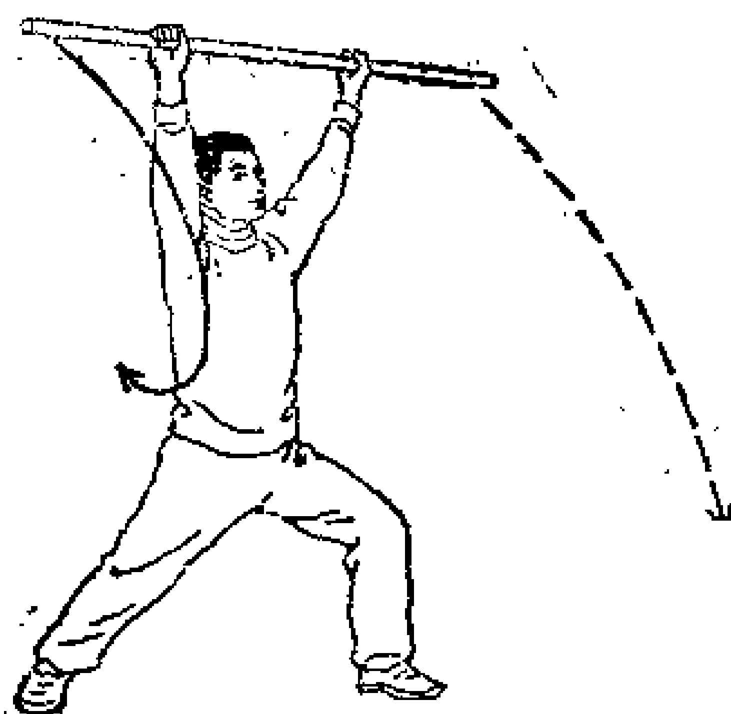


图430

（一一三）里卷拿棍

动作：

右手捋着棍把易握第四握位近处，臂外旋屈肘将棍把收抱于

右腰侧，满握，转腕使手心朝上，同时，左手臂内旋使棍头从左向上、向前偏右弧形绕环，将手臂向前落下顺势易握棍杆第二、三握位之间，用棍稍向里、向前偏右卷缠拿棍，螺握，拇指扣牢棍杆，其余四指微张，手心朝下；身躯随卷缠拿棍之势向右转，两腿屈膝半蹲形成马步状态，重心稍偏右；眼视棍梢（如图431）。

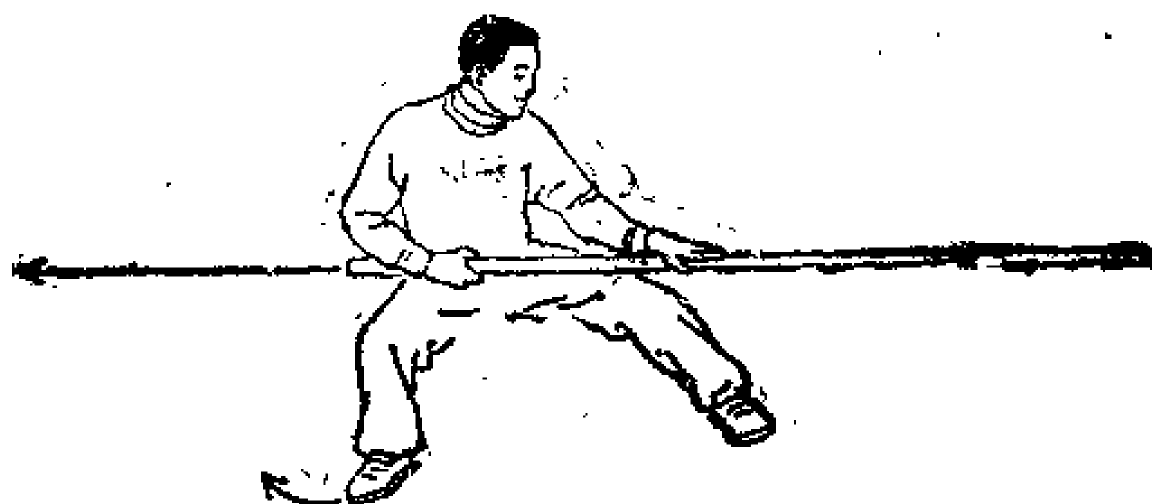


图431

要点：

与前述"闪身卷拿"的要领相同。

（一一四）回身抽棍

动作：

右脚尖和左脚跟一起外展，身躯右转向西，右腿屈膝，左腿伸直；同时，右手臂内旋使手心朝下向身前伸出，将棍抽回；左手随右手抽棍之势易握棍杆第二握位屈肘收抱于左腰侧，使棍把从右手手中向前穿伸，两手均为钳握，右手手心朝下，左手手心朝上；眼视棍把前端（如图432）。

要点：

1、抽身和转身的动作，必须在同一时间内完成。

2、抽棍须注意两手的易位，右手抽棍使左手易握第二位，左手屈肘时将棍把向身前捅出使右手易握第三位，要边抽棍边移位转身，中间不要显出割裂的痕迹。

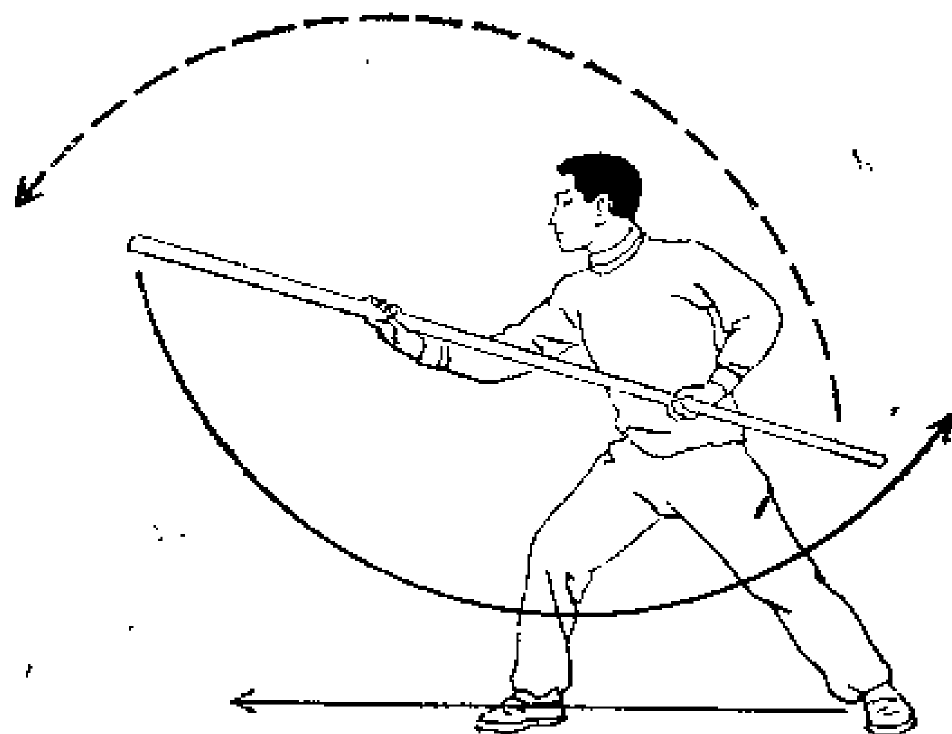


图432

（一一五）舞花献把

动作：

1、左脚向正西前方上步，左腿屈膝，右腿伸直；同时，右手持棍由前向下屈肘收于左腋下，使棍根从前向下，经左腿外侧向后弧形绕环转动；左手持棍由左腰侧向上直臂前伸，头从后使棍向上、向前弧形绕环转动（如图433）。

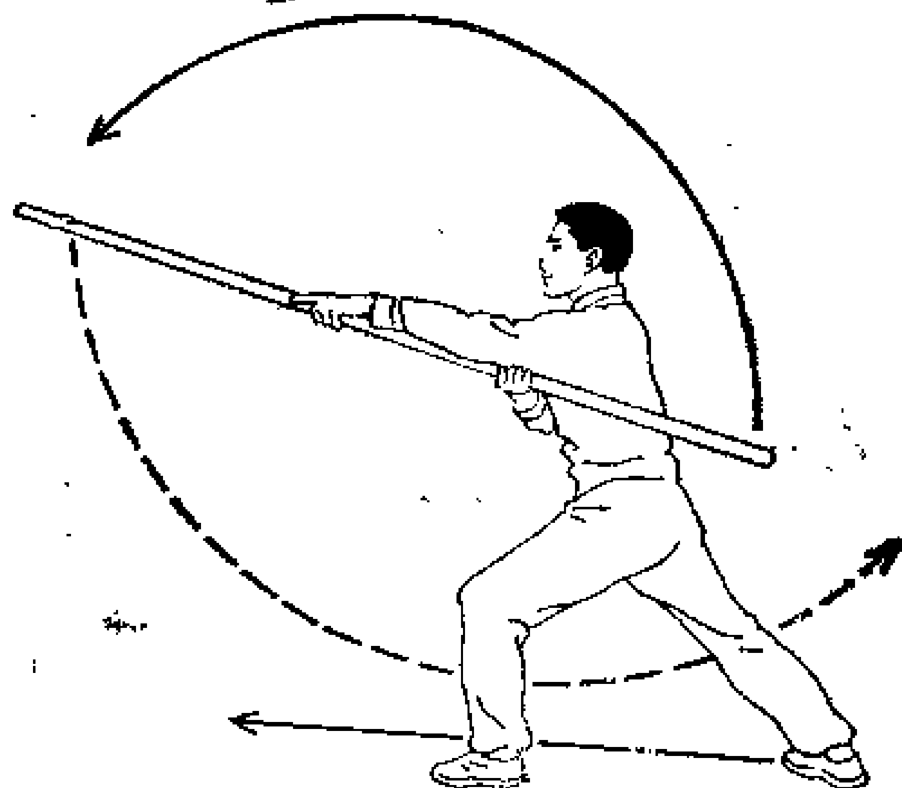


图433

2、上动未停，右脚向前上步，脚尖

外展，右腿屈膝，左腿伸直；同时，左手持棍向下屈肘继续使棍头从前向下，经右腿外侧向后弧形绕环转动；右手持棍向上前伸继续使棍根从后向上、向前弧形绕环转动（如图434）。

3、上动未停，左脚向前上步、左手持棍向上前伸继续使棍头从后向上、向前弧形绕环转动；右手转腕继续使棍根从前向下，经右腿外侧向后弧形绕环转动；在棍转动的同时，左脚尖里扣，身躯右转向北，两腿屈膝微蹲（如图435）。

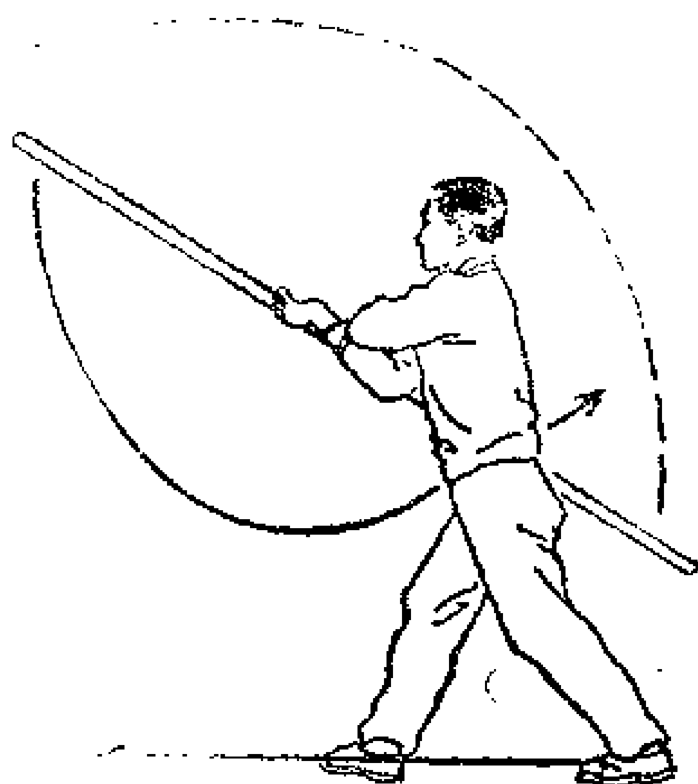


图434

4、上动未停，左脚跟外展，身躯继续右

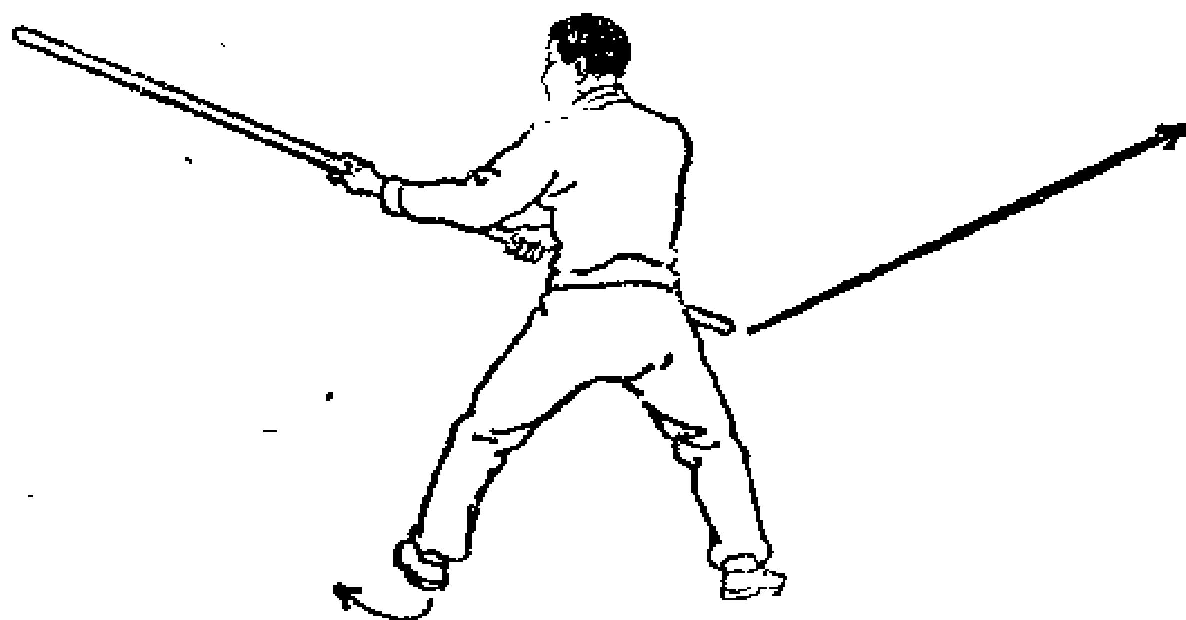


图435

转向东，左腿屈膝半蹲，右脚微收屈膝以脚尖虚点地面，成右虚

步；在转身的同时，左手持棍屈肘收于左腰侧，满握，手心朝上；右手则持棍直臂前伸将棍把向前插出，钳握，手心朝左；眼视棍把前端（如图436）。

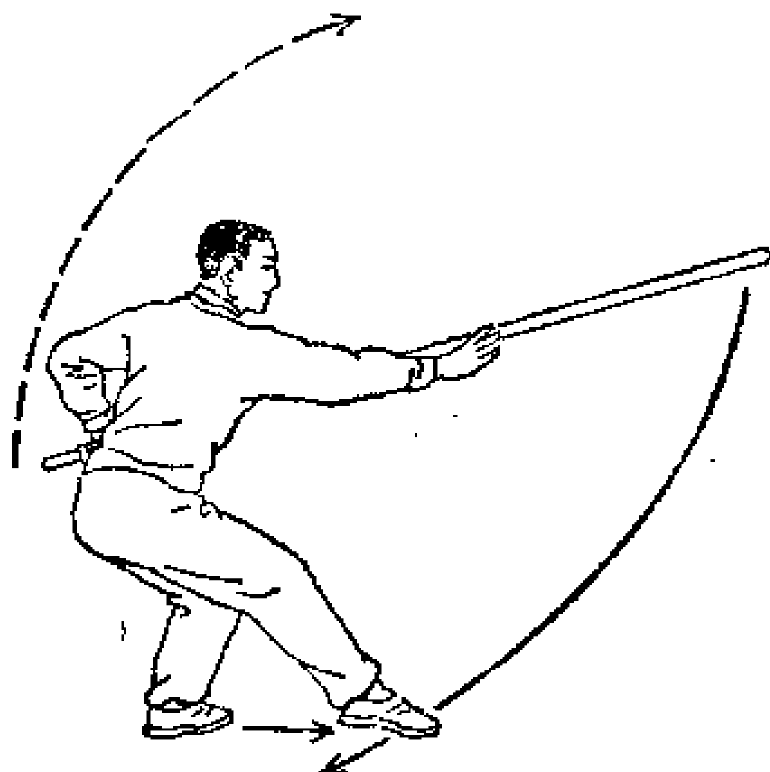


图436

要点：

1、上步绕环舞花，须连贯起来做，中间不能有丝毫的停顿；舞花要贴身转动，旋臂要圆，速度要快，棍梢和棍根要沿立圆的线路转动，不可偏斜。

2、虚步献把，注意左手须是臂呈外旋状态使手心朝上，右手高度与肩平齐；肩下沉，背挺直，腰下塌，臀下敛，两腿屈平，两脚虚实分明，重心全落在左腿。

（一一六）收势

动作

2、右脚向正东前方进步踏实，两腿直起，左脚向前与右脚并步靠拢；同时，两手持棍，右手由前向下直臂收至右腿外侧，左手由后向上屈肘举至额前上方，将棍收于身体右侧垂直，棍根拄地，棍头朝上（如图437）。



图437

2、左手放开棍梢，五指并拢由身前落下直臂收至右腿外侧，掌指朝下；右手钳握，拇指靠身；两肘均微屈，眼向眼方注视，持棍立正姿势站好（如图438）。

要点：

头要端正，胸要挺，背要直，腰要塌，肩要沉，臂要自然下垂；精神要振作，呼吸要平稳，心力不松懈。

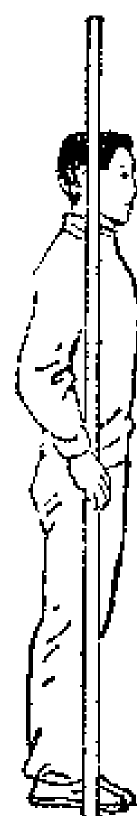


图438

九、少林夺刀术

本书介绍少林夺刀术，完全是为了自卫，特别在深夜或在偏辟的地方碰到坏人持刀欺人，此时就必须给以反击。在反击中，能运用少林夺刀术，就可避免出现束手无策，软弱受欺，并能制胜坏人。

（一）防上刺

1、压臂夺刀

动作：当敌右手持刀向我上刺时（如图439），我左手向右下拨敌右臂（如图440），迅速上左脚，两手顺势抓敌右臂，同时左臂夹压敌右大臂、撤右脚的同时，猛向右后旋转、

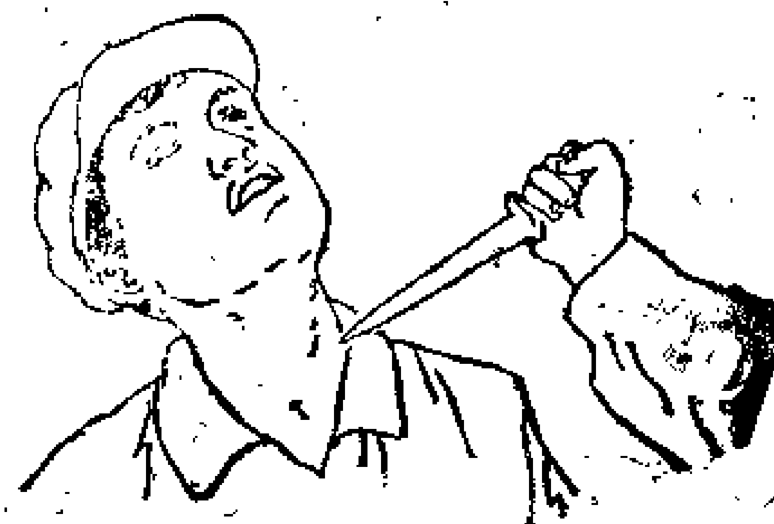


图439

下压，将敌绕倒，压臂夺刀（如图441、442）。

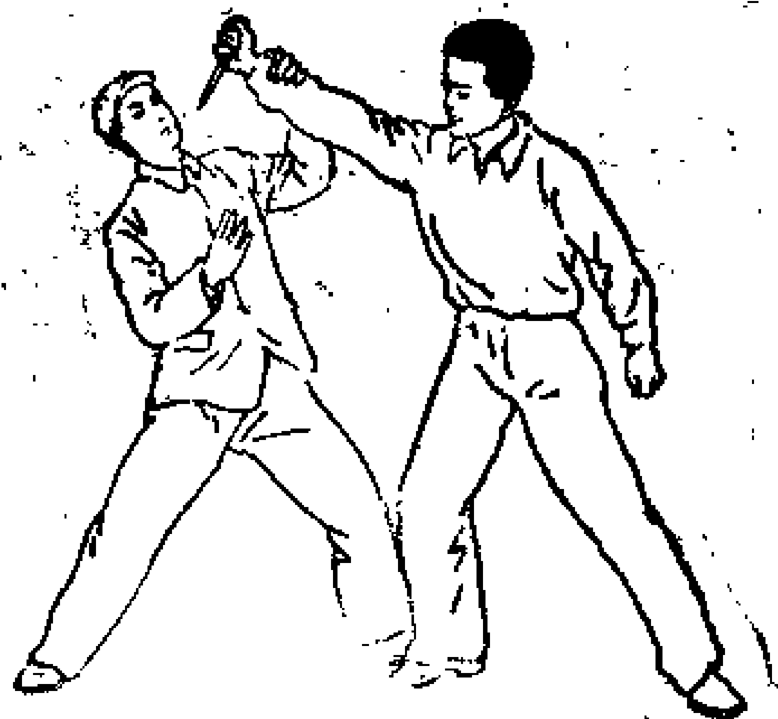


图440

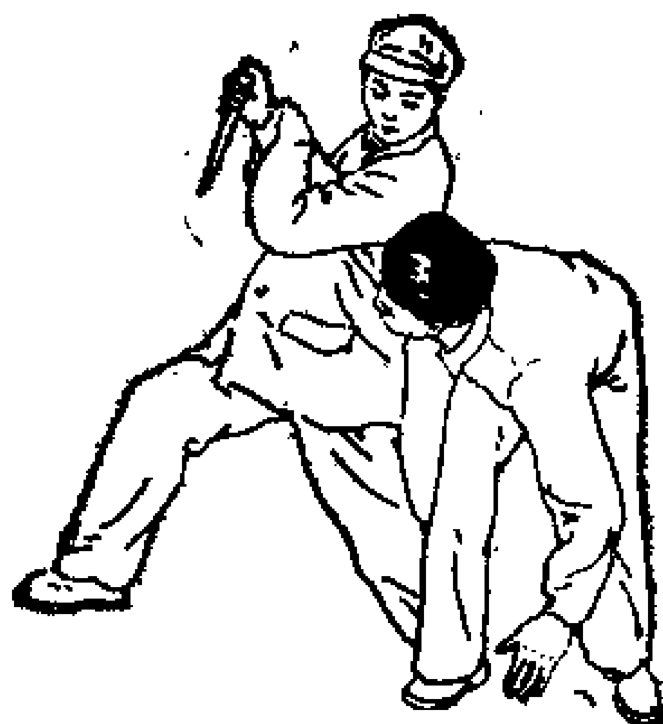


图441

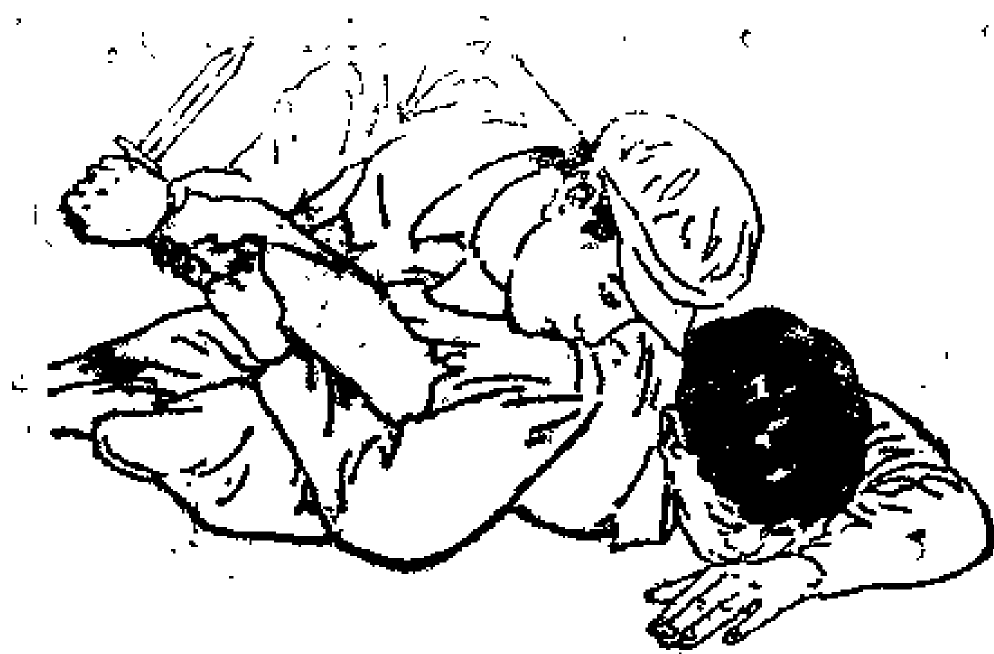


图442

要点：拨、抓、上脚迅速同时，撤脚、旋转、下压动作连贯一致。

2、侧踢腿

动作：当敌右手持刀向我上刺时，我迅速左闪身的同时左手向右拨敌右小臂（如图443），立即用左脚侧踢敌右小腿（脚跟），左手反击敌面（胸），将敌踢倒（如图444、445）。

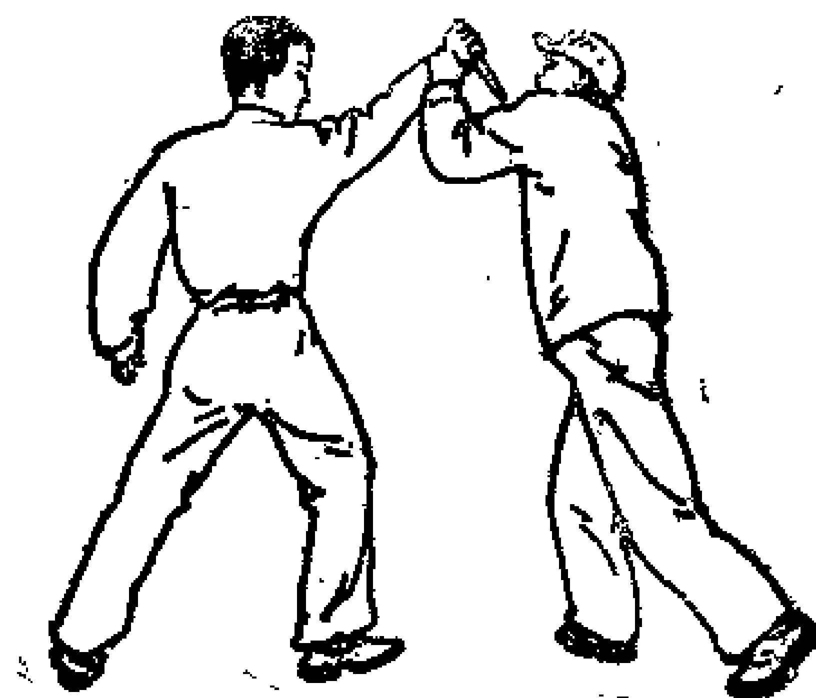


图443

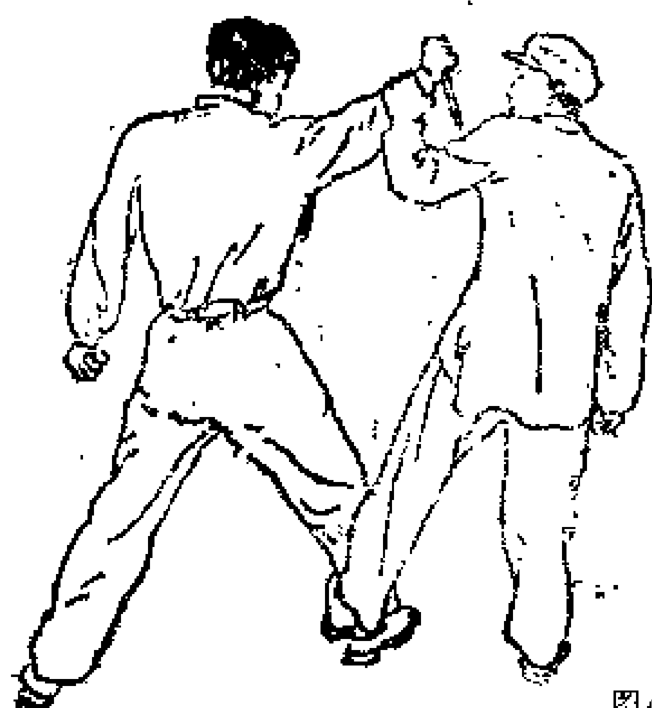


图444



图445

要点：闪身和拨，侧踢和反击，动作要协调一致。

3、侧蹬腿

动作：当敌右手持刀向我上刺时，我迅速后（左）闪身，左手向右拨敌右小臂，同时用左脚侧蹬敌肋或胯（如图446、447）。

要点：闪身、拨和侧蹬要迅速协调。

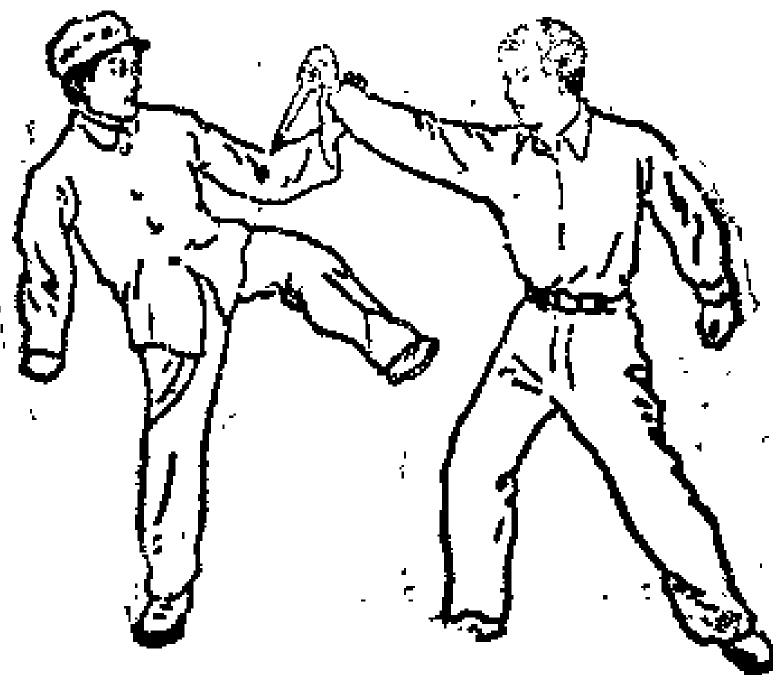


图446

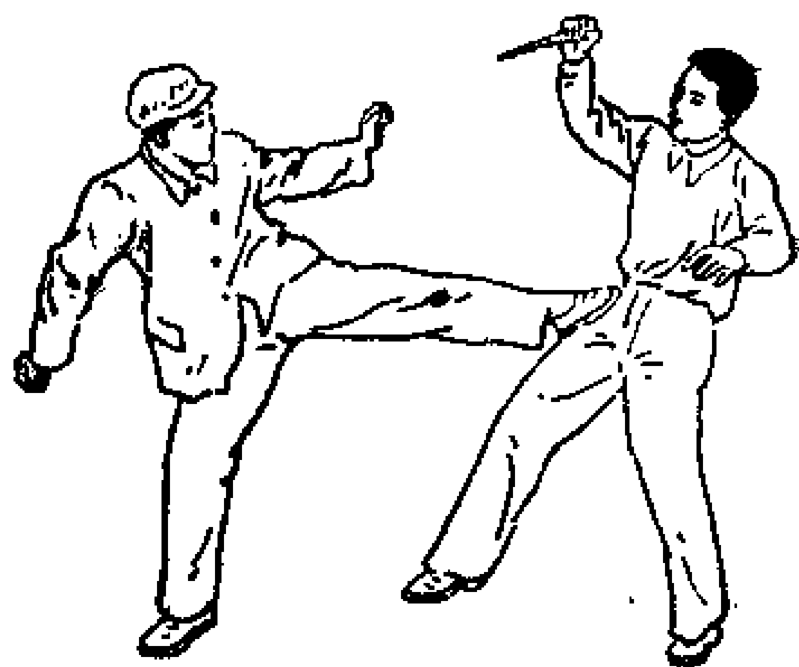


图447

（二）防下刺

1、切击别臂夺刀

下刺（如图448）。



图448

防下刺：当敌右手持刀向我下刺时，左脚稍向右前移并闪身，左手挡插敌小臂，（手腕），同时右手抓拉敌右肘，右脚踢裆后（如图449），立即后撤，两手向右下旋转用刀将敌压倒，

卷腕夺刀将敌制死（如图450、451）。

要点：闪身，挡插，抓拉，踢裆同时进行，大小臂夹住敌小臂下压。



图449

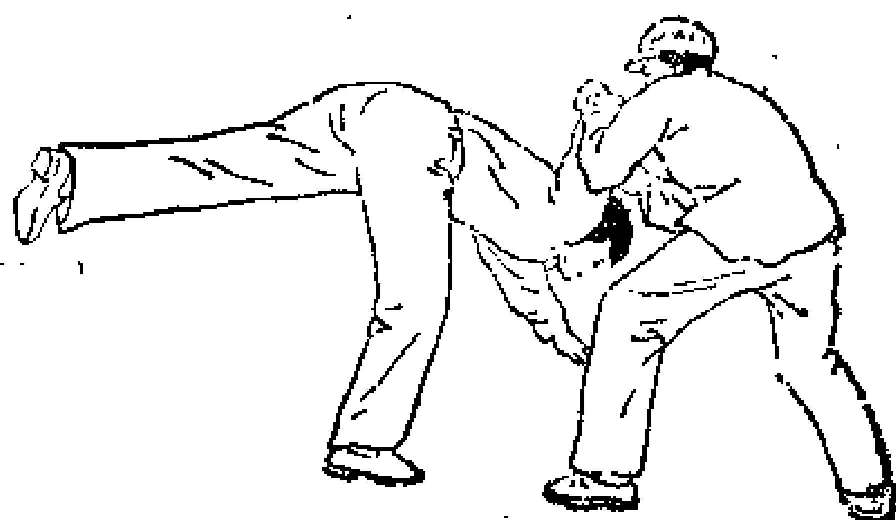


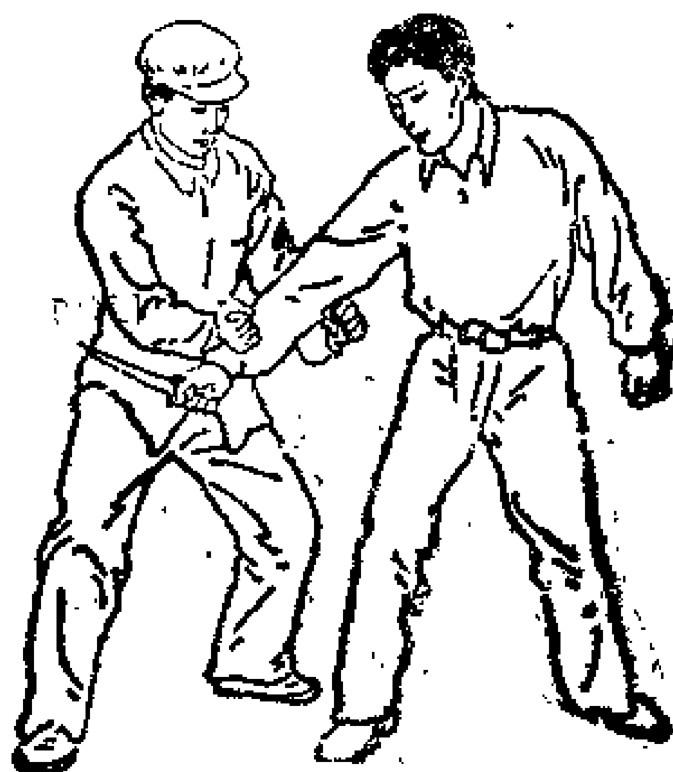
图450

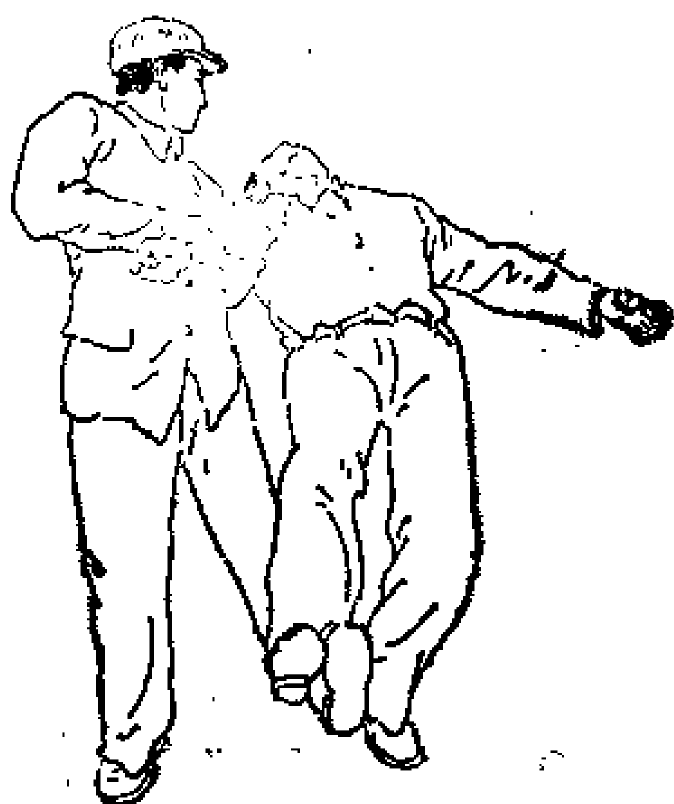


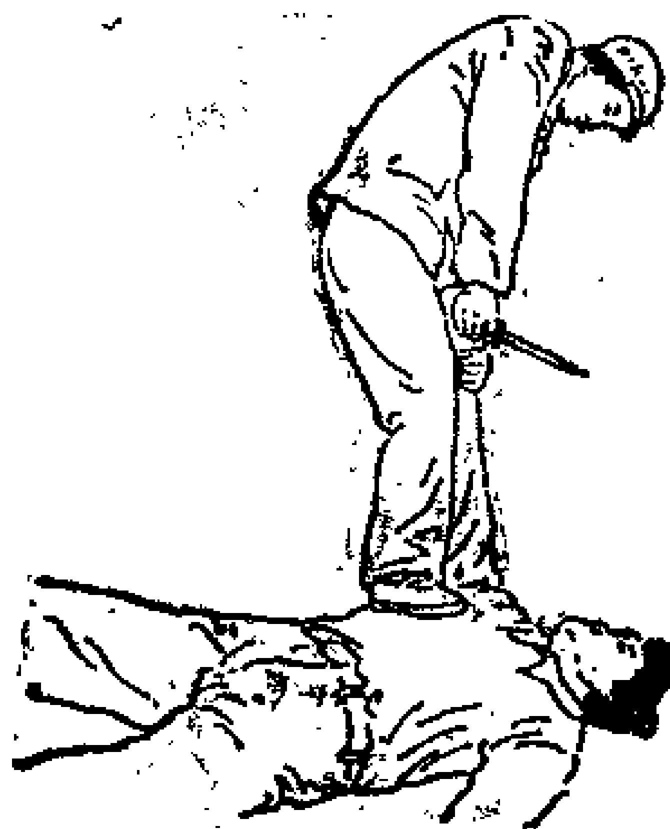
图451

2、交错切肘（侧踢腿）

动作：当敌右手持刀向我下刺时，左脚向左前上步闪身，左小臂上挑击敌肘，右小臂往下砸敌小臂，并抱住敌臂（如图452），左脚侧踢敌右脚跟，左臂猛向后挑，将敌摔倒（如图453、454）。如敌紧握刀不放，则蹬肋夺刀。


图452


图453


图454

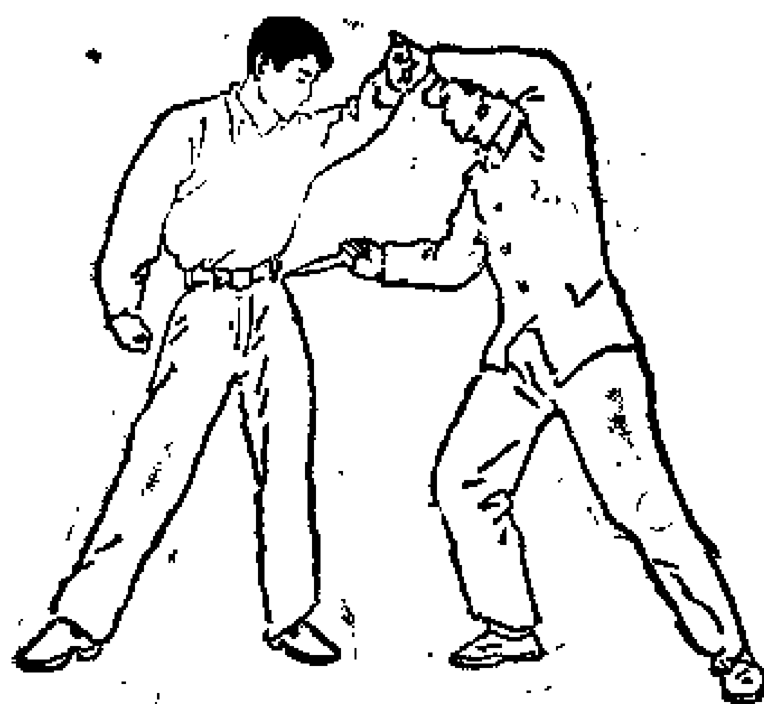


图455

要点：左臂上挑，右臂下砸要同时交错用力，左臂后挑与侧踢腿要同时交错用力。

（三）防侧刺

1、锁喉夹臂侧刺（如图455）。

防侧刺：当敌右手持刀向我侧刺时，我迅速用左手向右拨敌右小臂收腹闪身，同时左脚向前上一大步（如图456）。右手由上向下夹抓敌右臂，左手锁敌喉，左手向左下蹩搬，将敌摔倒，夺刀（如图457、458）。

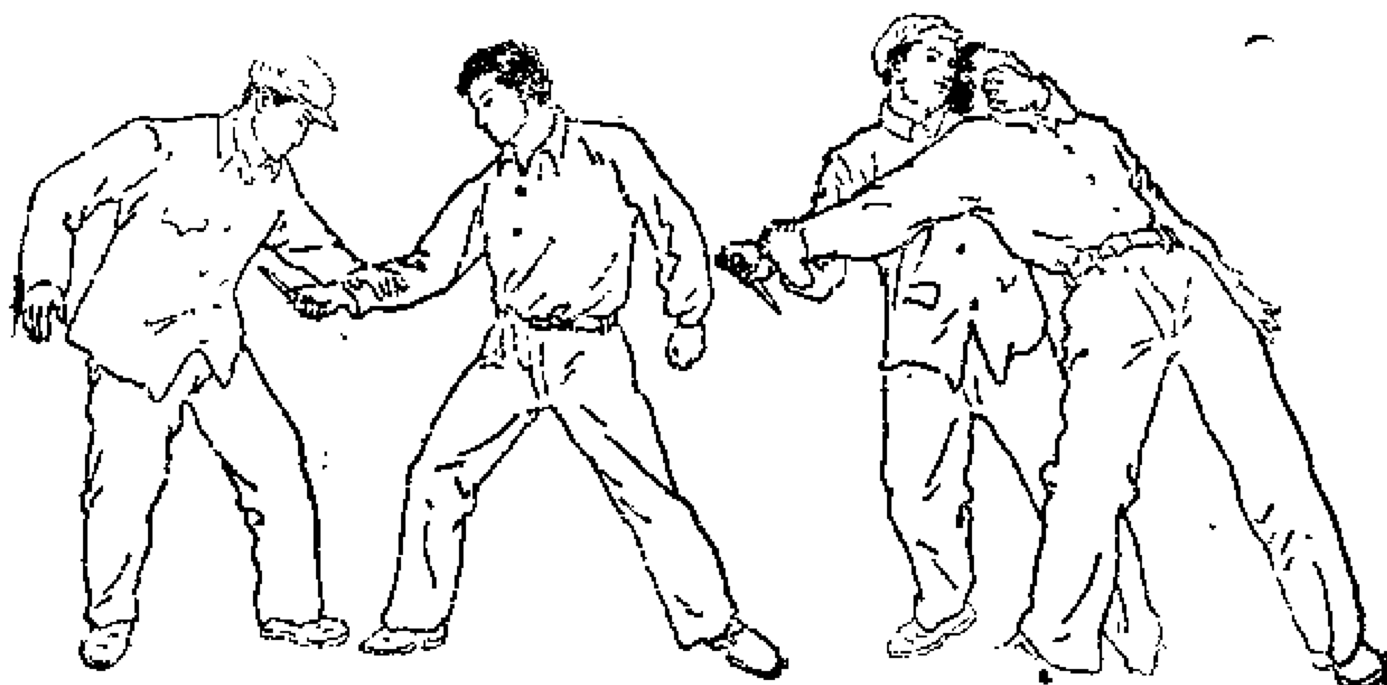


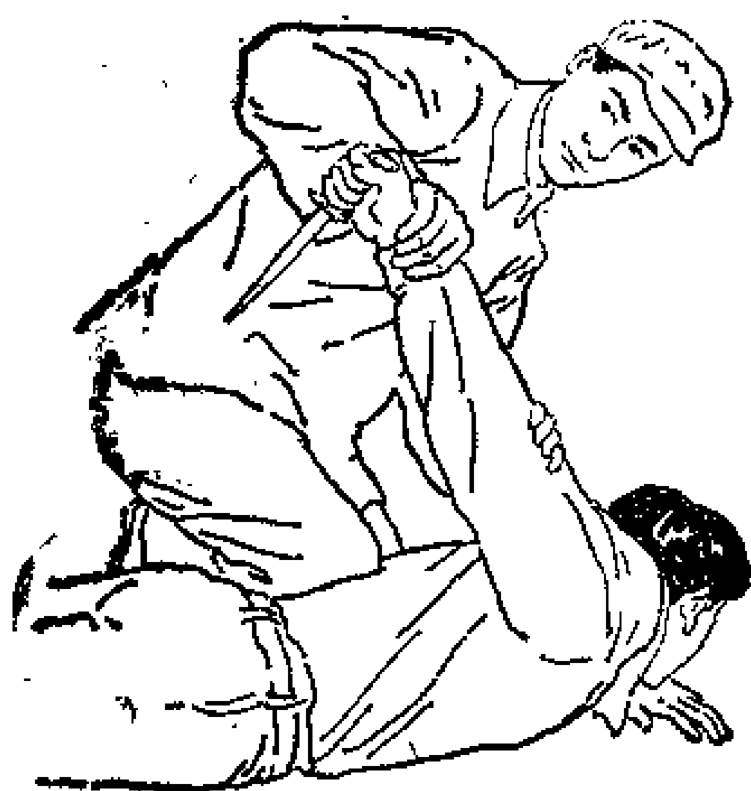
图456

图457

要点：闪身和拨，夹抓臂和锁喉同时进行。

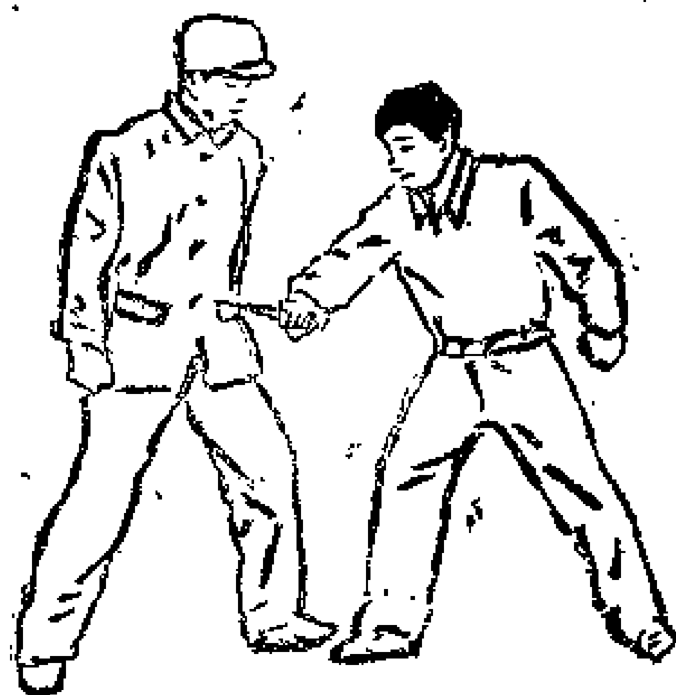
2、同防下切击别劈。

（四）防反刺


图458

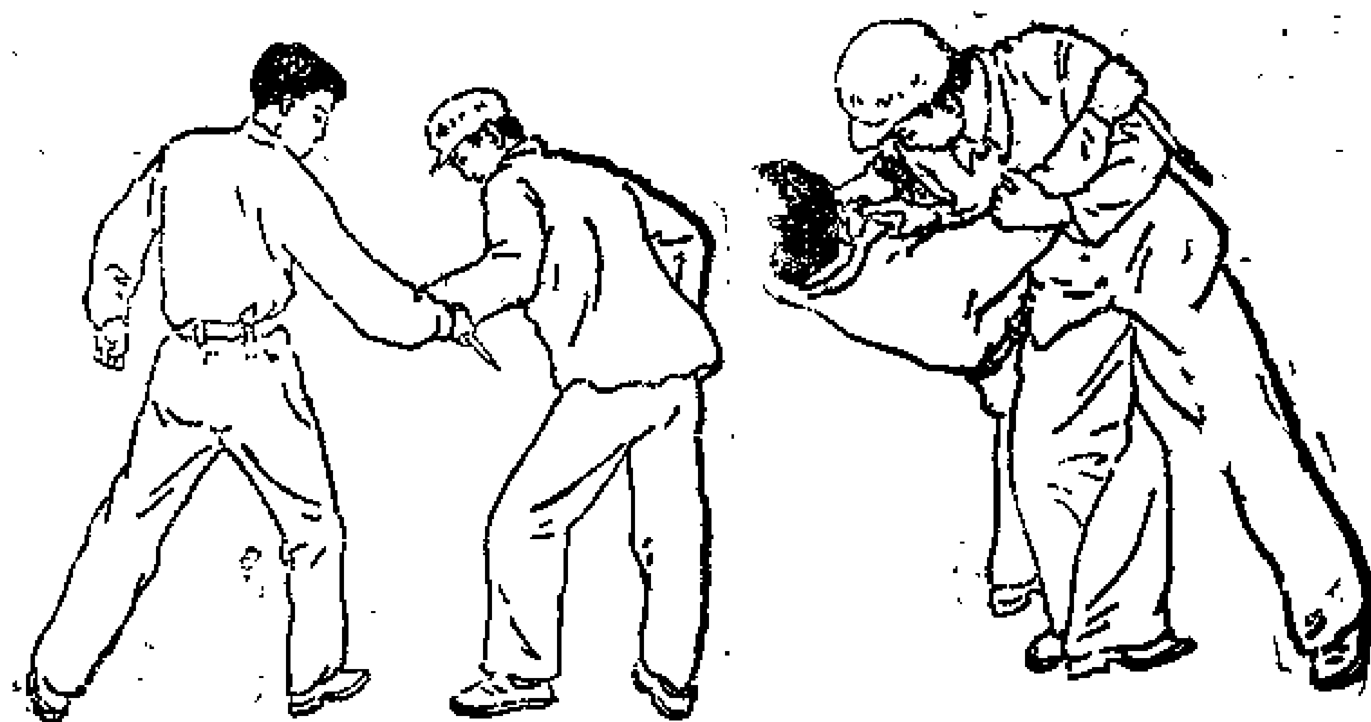
1、绊腿夺刀

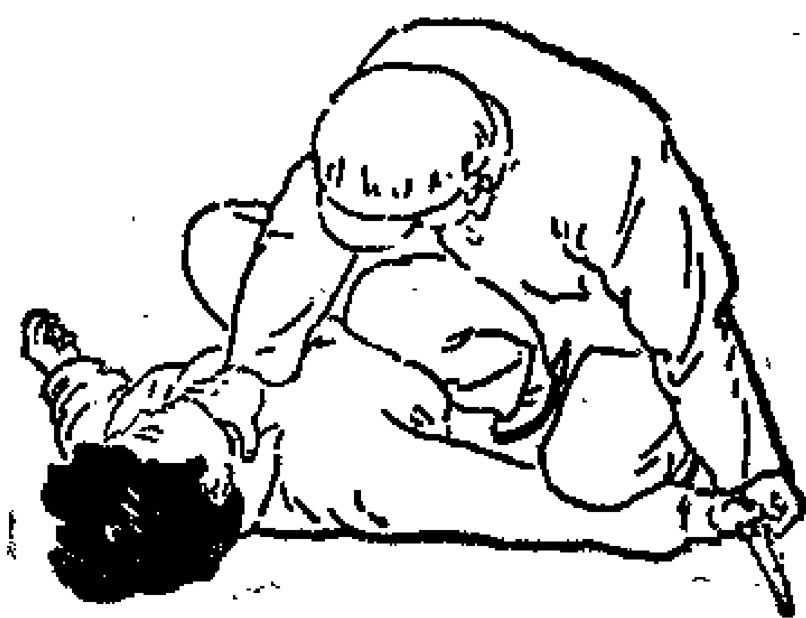
反刺（如图459）。


图459

防反刺：当敌反刺我时（如图460），我收腹右闪身，左手顺势向左下拨开敌臂，并上左脚，屈肘夹抱住敌小臂（如图461）。右脚后绊敌右小腿，右手卡敌喉向左下推，左手向左下拉并向左

转体，将敌摔倒，制死敌人（如图462）。


图461


图462

要点：右手推，左手拉，绊右腿要同时交错用。

2、同防下切击别臂。

十、自卫防身术

自卫防身术，主要是在万不得一的情况下，为了保障安全而进行自卫反击使用的。例如：女同志在上夜班时，突然受到坏人的袭击、威协、抢劫、企图污辱，便可自卫反击。只要学习和掌握此技术，就不会在碰到突然事故时束手无策，并可以后发制人的技术，打击流氓行为，维护社会治安。

（一）男右拳击女面部，女反击男胸部

2、男用右拳从右外侧击女面部（如图463）。

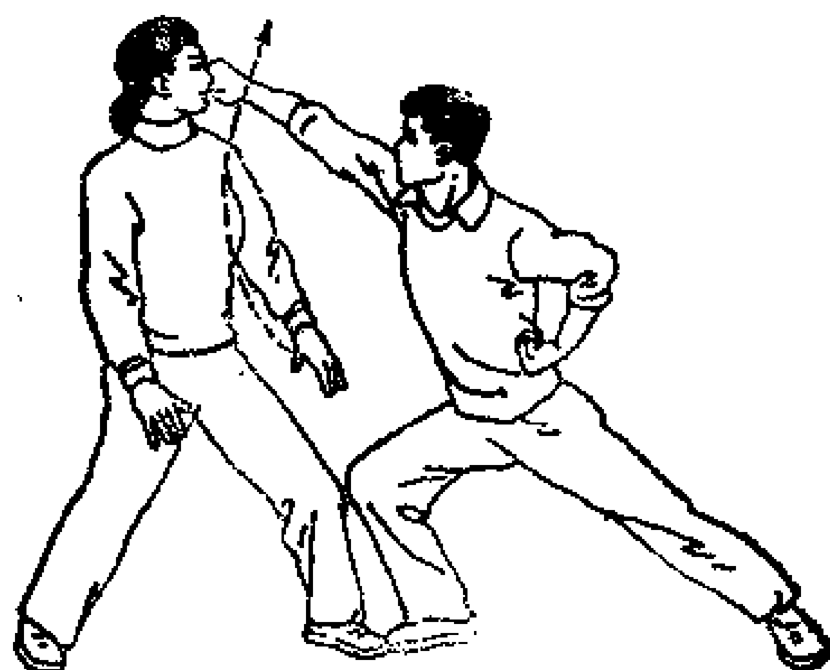


图463

1、女立即使左脚在前，右脚在后，左手握拳从身前屈肘向上，经额前向左绕环，用前臂近腕处桡骨一侧将男方右拳格开，拳背朝前，右手随之握拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上（如图464）；

3、上动未停，女方随即身体左转，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓箭步，左拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上，右拳向前平伸，冲击男方胸部，拳心朝下，男方即被击伤(如图465、466)。

要领：

1、男右拳击女面部时，可能击打太阳穴，也可能击打颈动脉，也可能击打鼻部，因此女方左拳格挡必须是根据对方的击打部位或向上迎，或向下迎，高低要临机一变。但格挡一定要近腕

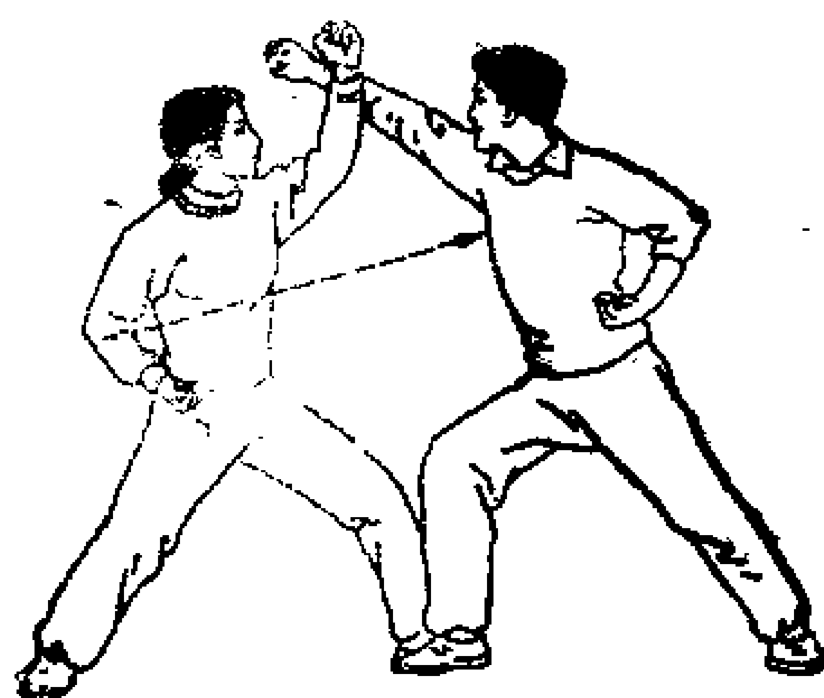
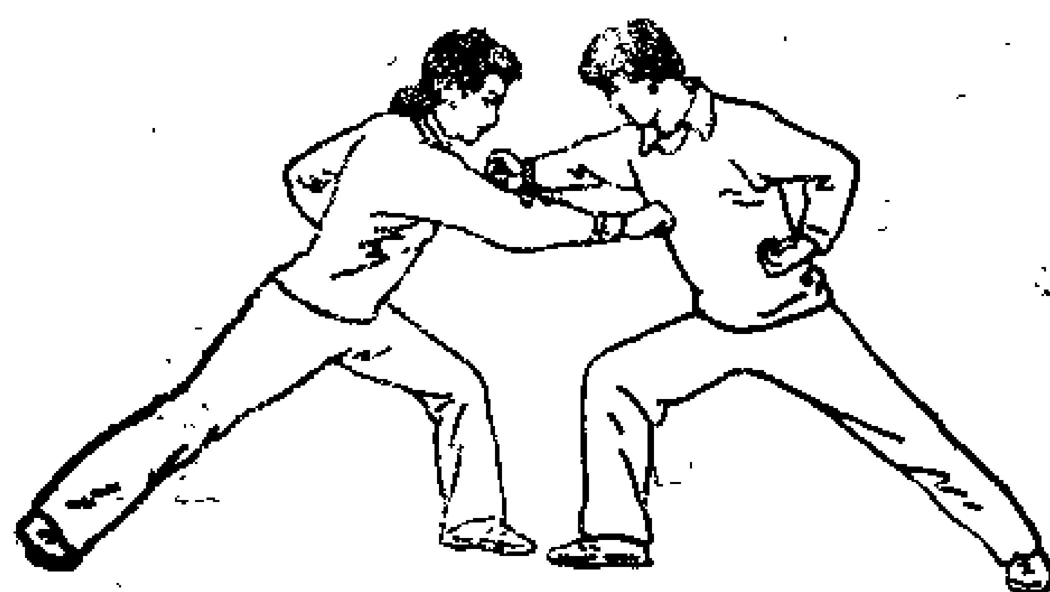


图464



465

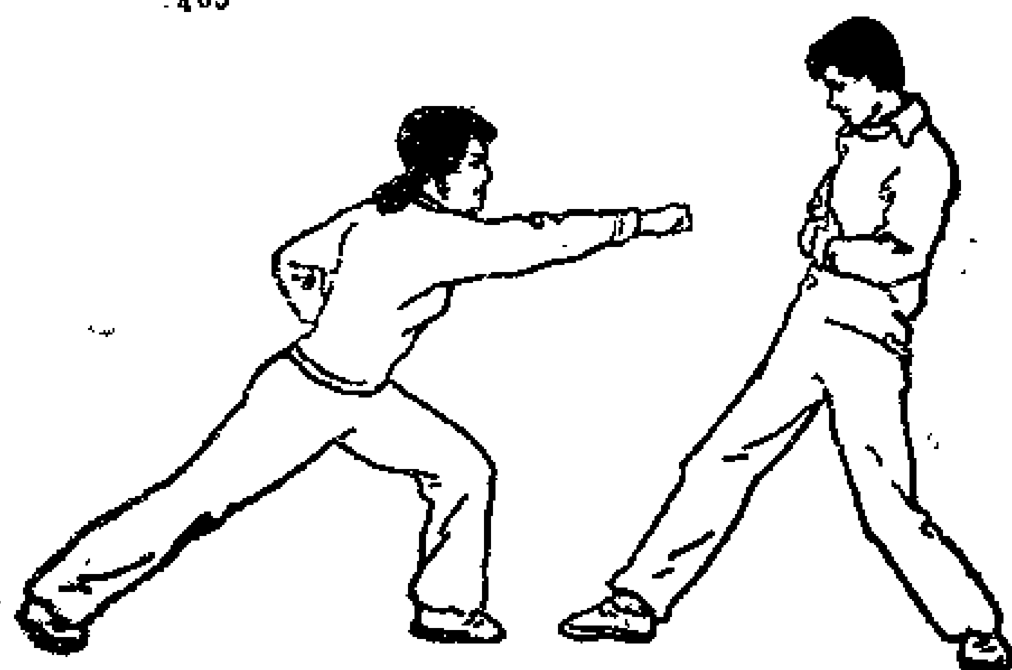


图466

关节处的桡骨去磕击男方近腕关节处的桡骨。

2、女方冲拳时，右腿的后蹬，左拳的收抱，一定要在同一时间内完成，使冲拳借助于蹬腿的反作用力更加迅速有力。同时击打胸部部位最好在心窝处。

（二）男右拳击女面部，女反击男腹部

1、男右拳击女面部（如图467）。

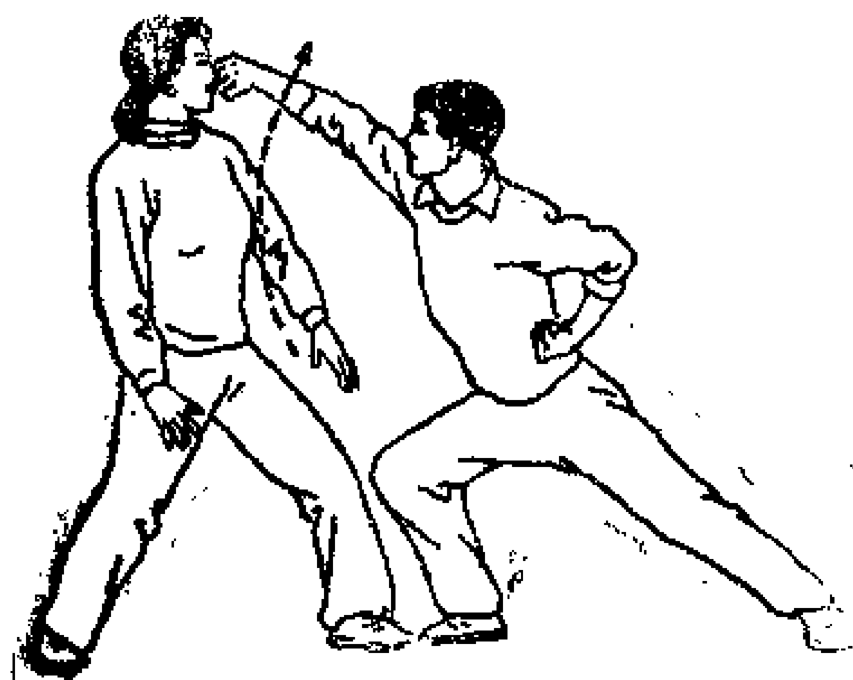


图467

2、女立即使左脚在前，右脚在后，左手握拳从身前屈肘向上，经额前向左绕环，用前臂近腕处桡骨一侧将男方右拳格开，拳背朝前，右手随之握拳屈肘，收抱于右腰侧，拳心朝上（如图468）。

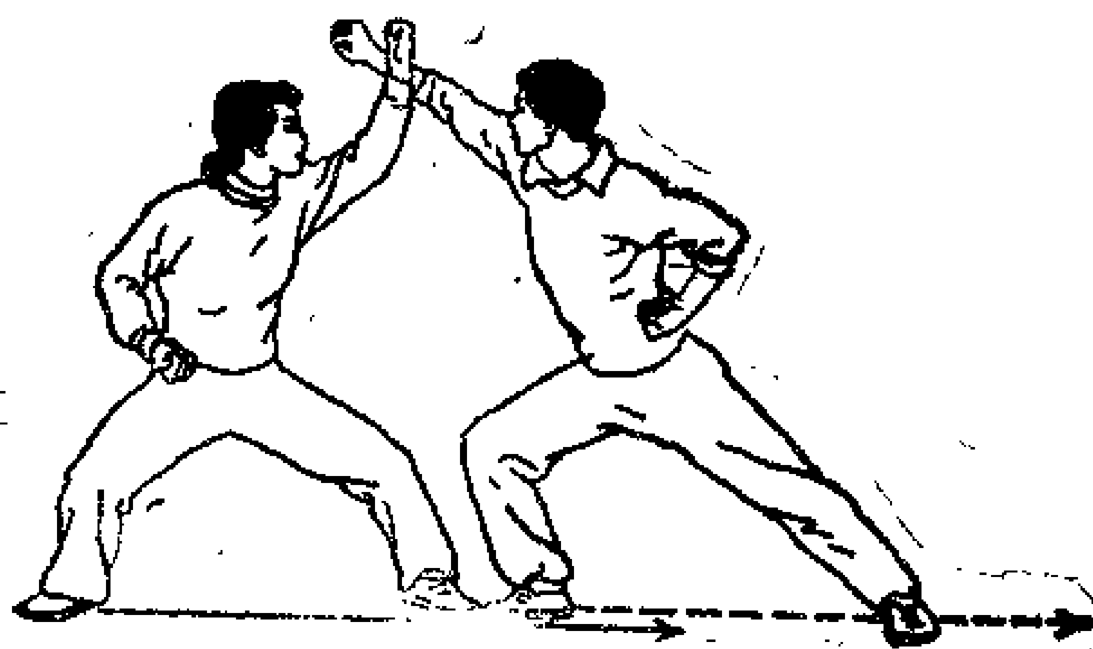


图468

3、上动未停，女方随即身体左转，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓箭步，左拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上，右拳向前平伸，冲击男方腹部，拳心朝下，男方即被击伤（如图469、470、471）。

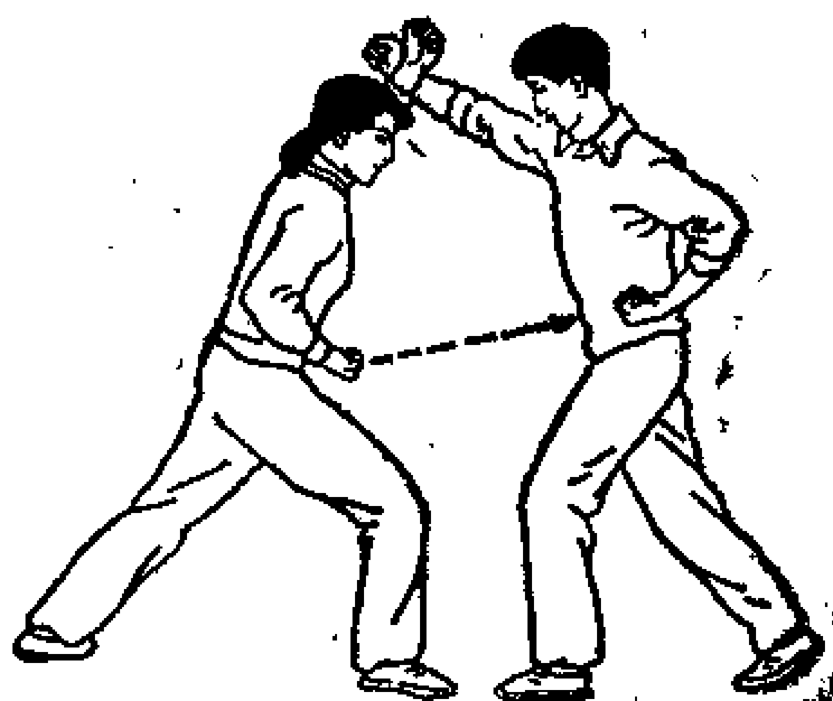


图469

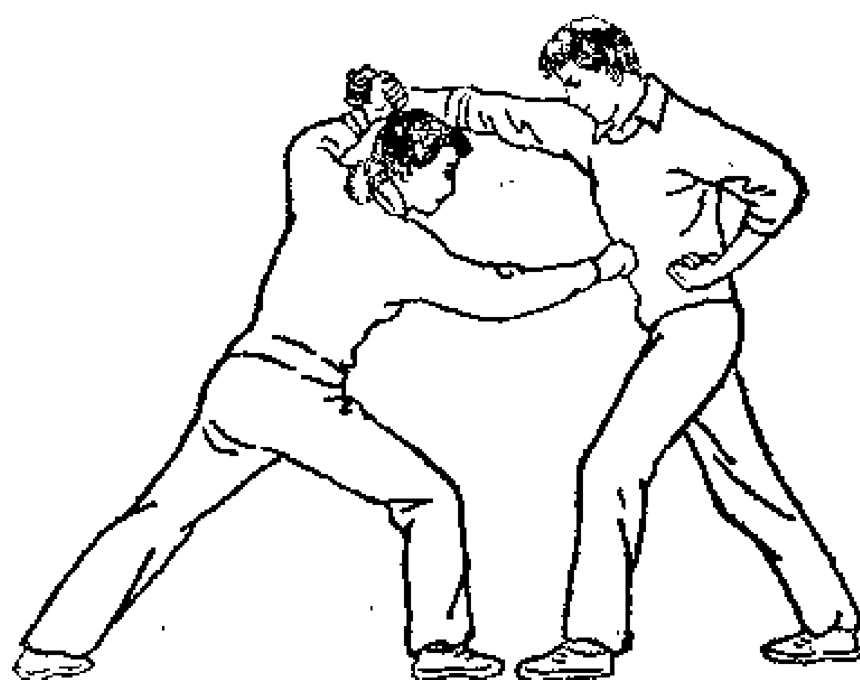


图470

要领同（一）相同，女击男腹部时最好部位在中脘穴。

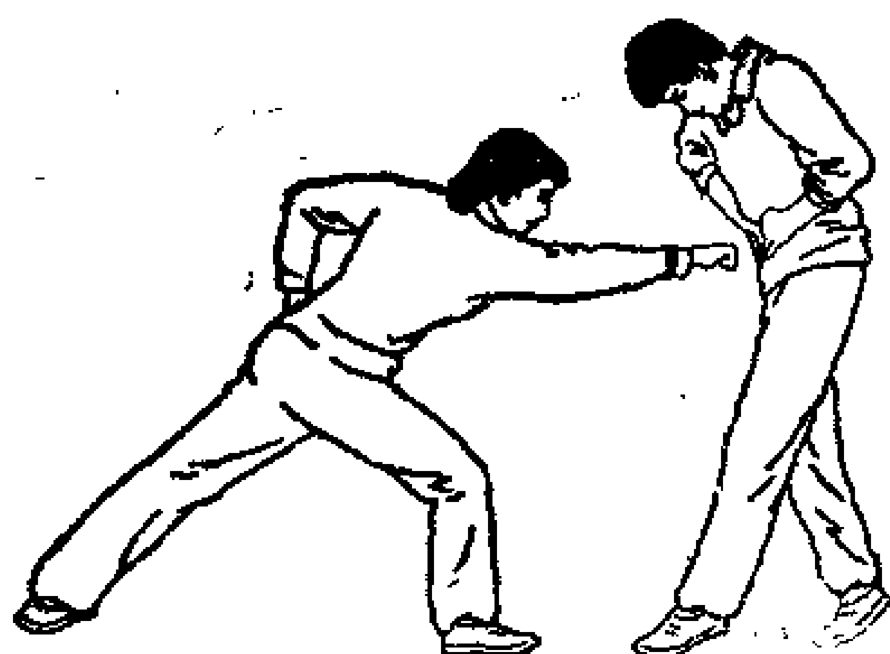


图471

（三）男左拳击女面部

1、男用左拳从左外侧击女面部（如图472）。

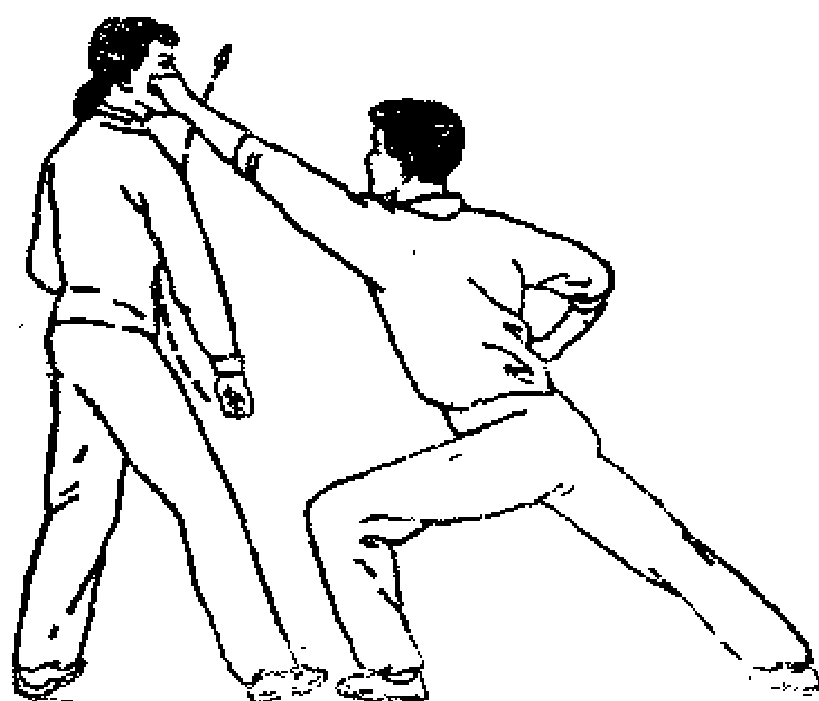


图472

2、女方立即右手握拳从身前屈肘向上，经额前向右绕环，用前臂近腕处桡骨一侧将男方左拳格开，拳眼朝左，左手随即握拳、屈肘、收抱于左腰侧，拳心朝上（如图473）。

3、上动未停，女方随即左脚向前上一步，身体右转，两腿屈膝成马步，同时，左拳从腰间向左直臂平伸冲拳，击打男方左

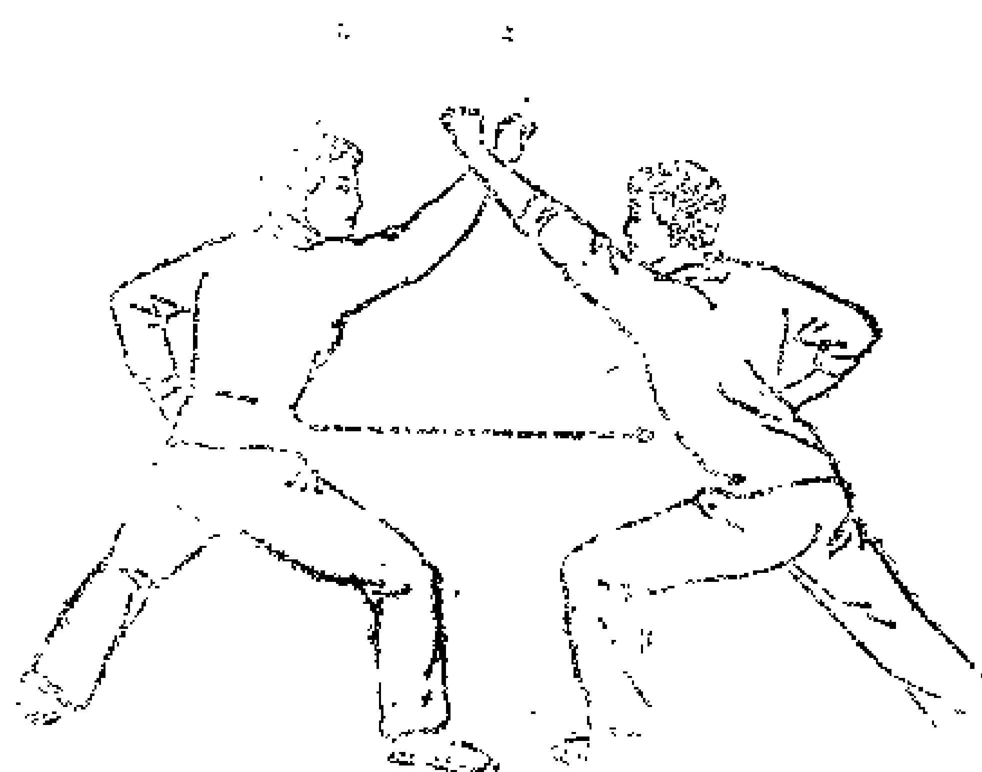


图473

肋下，拳心朝下，男方即被击伤（如图474、475）。

要领：

同（一）基本相同，女方击男方左肋时最好是脾脏部位。

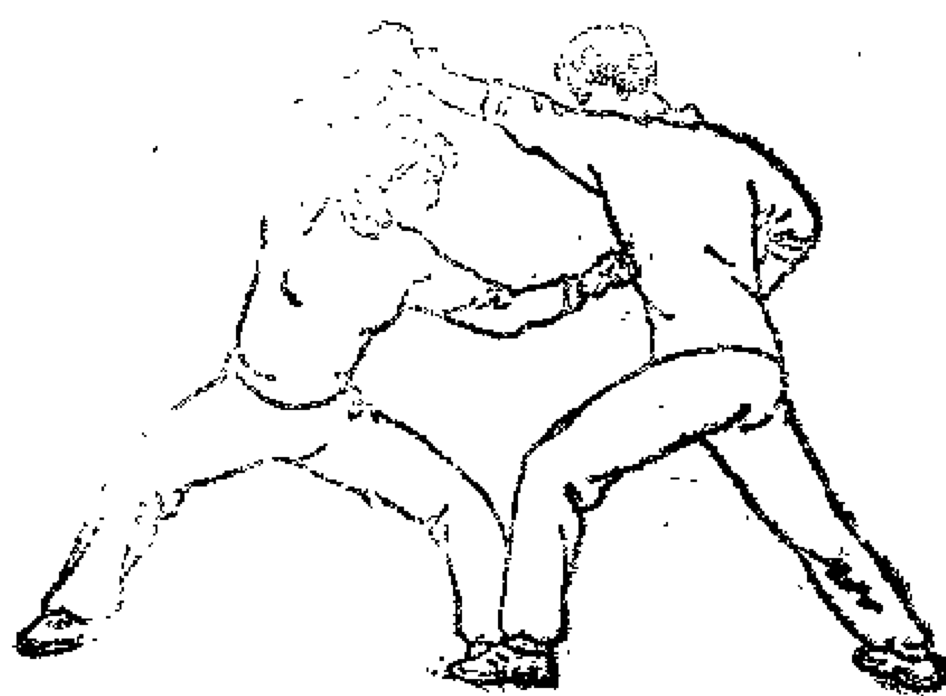


图474

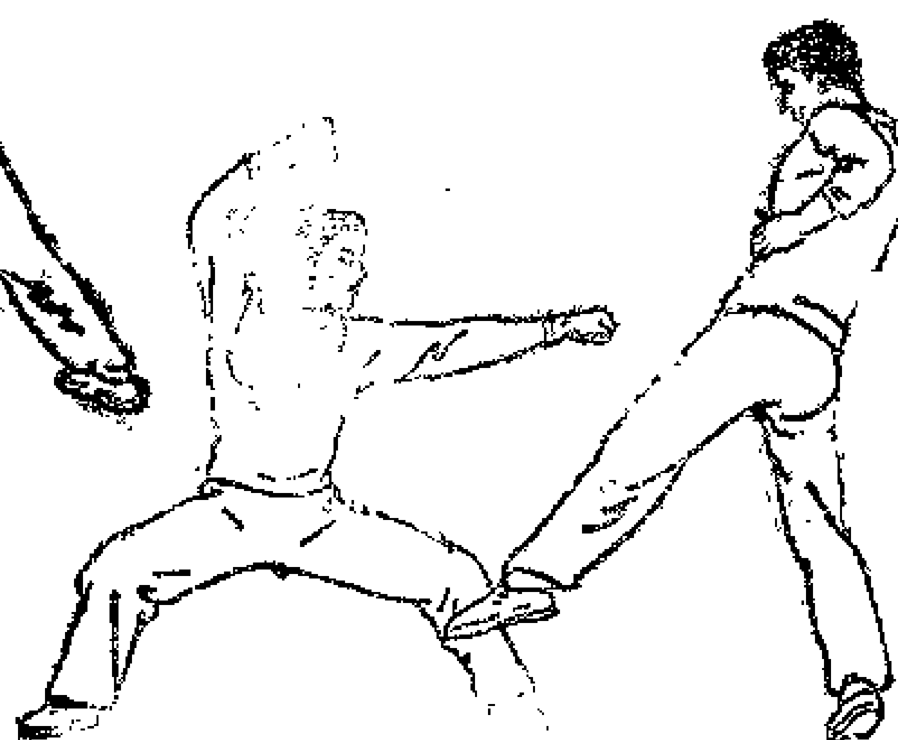


图475

（四）男右拳劈砸女头顶，女反击男剑突部

1、男方用右拳从上向下劈砸女方头顶（如图476）。

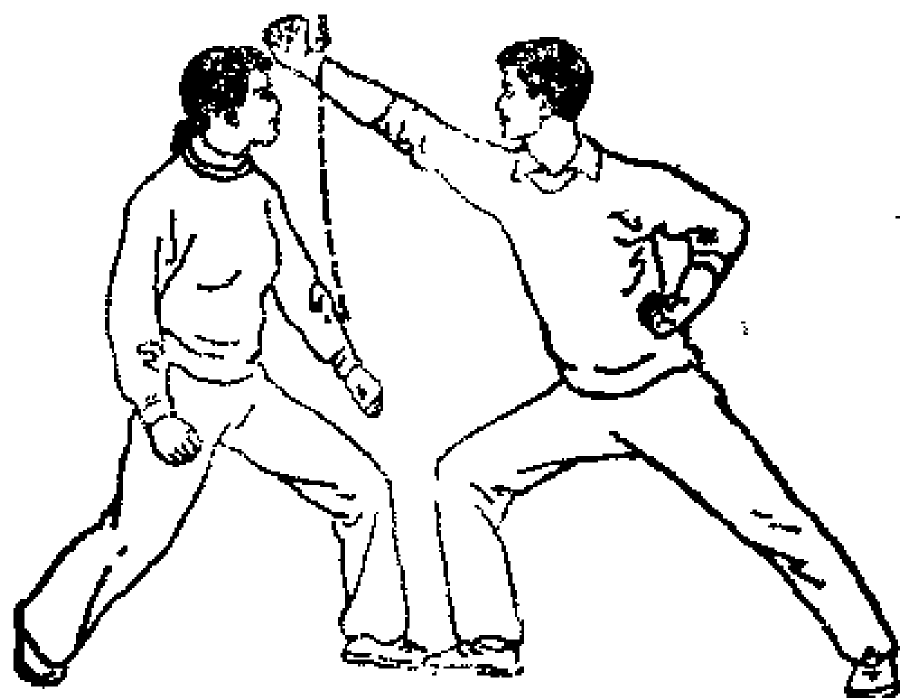


图476

2、女方立即左手握拳从身前屈肘向上用前臂尺骨一侧将男方右拳架阻，拳眼朝下，同时右手握拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上，身体微向后移，两腿均屈膝（如图477）。

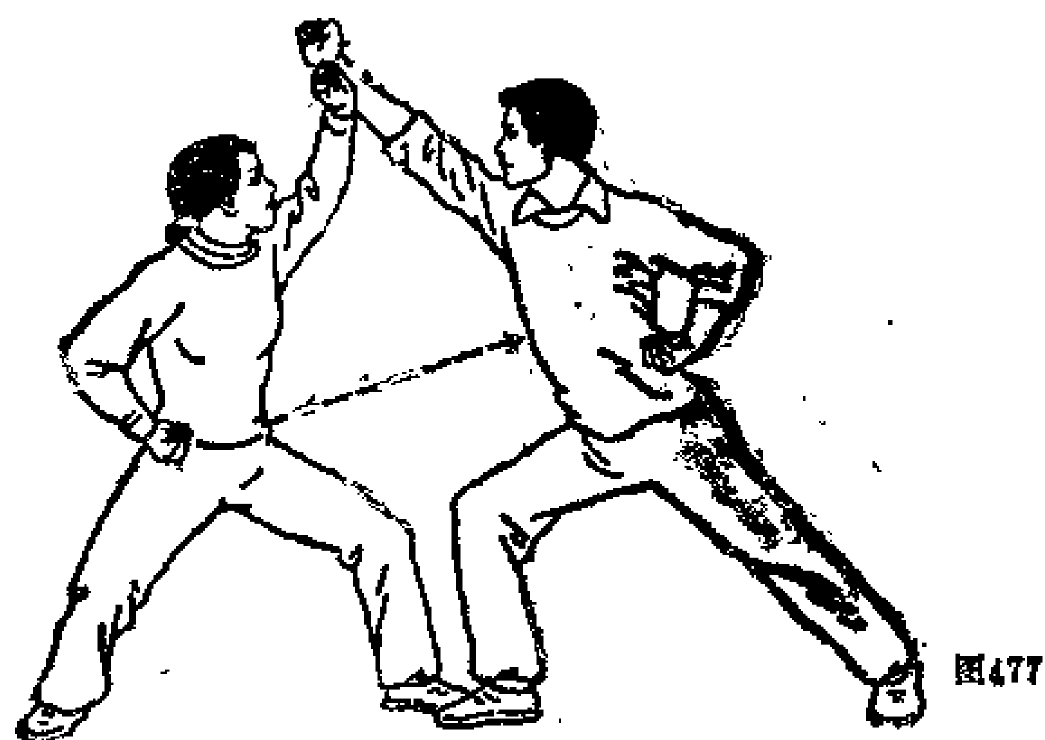


图477

3、上动未停，女方随即身体左转，右腿蹬直，左腿屈膝，成左弓箭步，右拳向前平伸冲拳，击打男方腹部胸骨剑突部位，拳心朝下，男方即被击伤（如图478、479）。

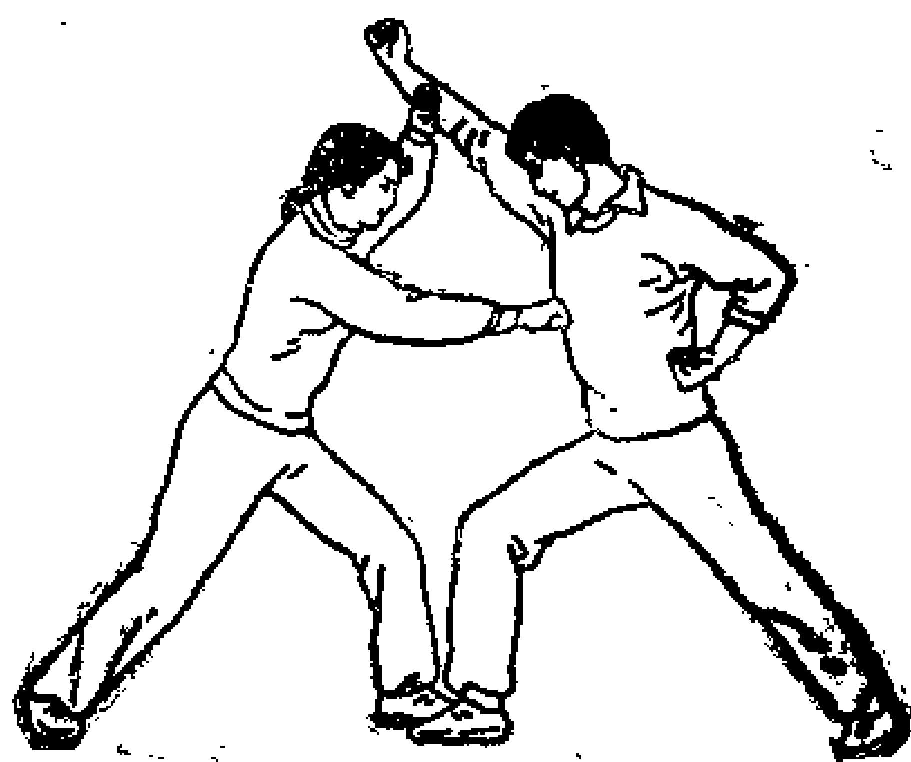


图478

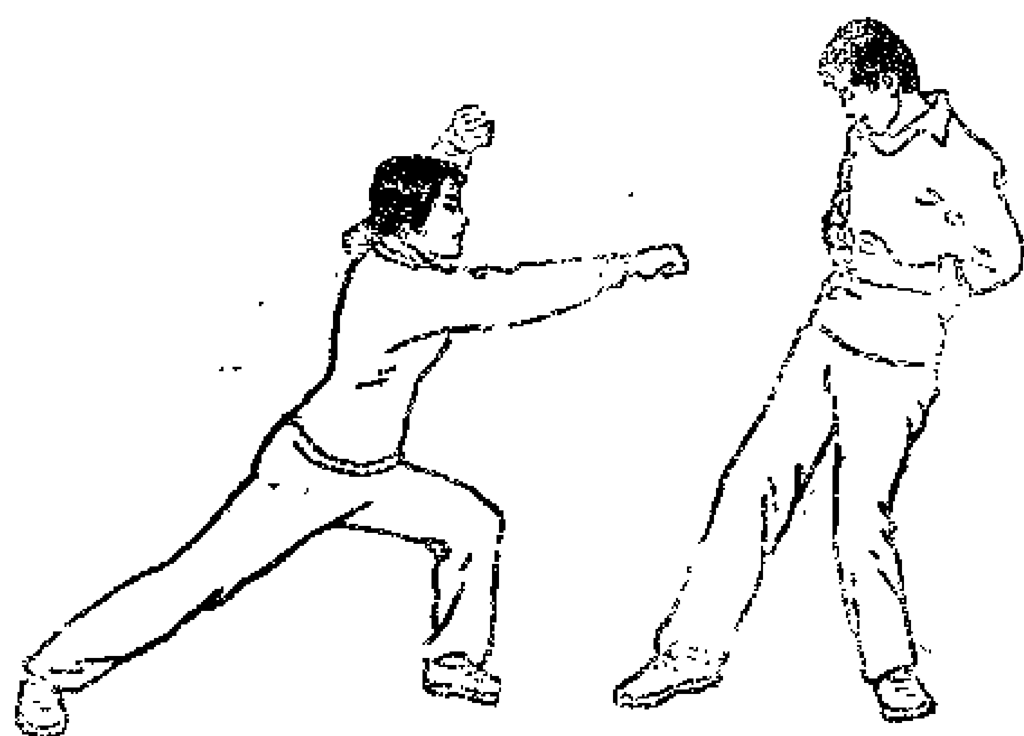


图479

要领：

女左拳前臂向上阻格男方劈砸时，必须同时使身体微向后移，两腿微蹲。身向后移是为了闪避对方的拳势，腿微蹲是为了冲拳时便于蹬伸把身体和冲拳的力作用于地面，而后凭借地面的反作用使冲拳更有力。

（五）男右拳劈砸女头顶，女磕击男前额

1、男用右拳从上向下劈砸女头顶（如图480）。

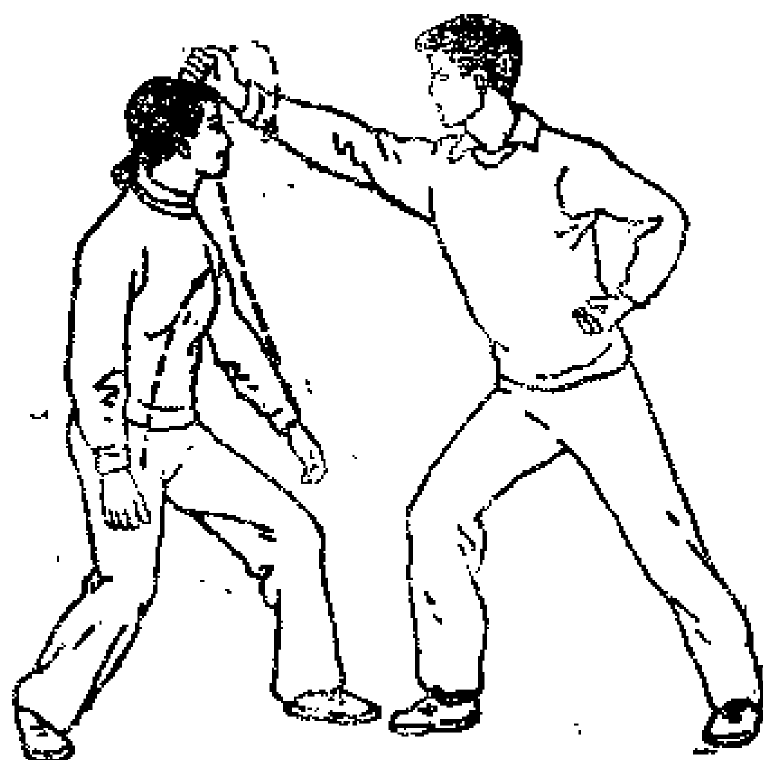


图480

2、女方立即使身体向后闪，避开男方的劈砸，同时左手从左侧向上屈肘绕环抄起，在额前向里、向下将乙方右拳腕部掳住往下按，拇

指一侧朝向自身，右手握拳从身前屈肘提起，拳心朝下（如图481）。

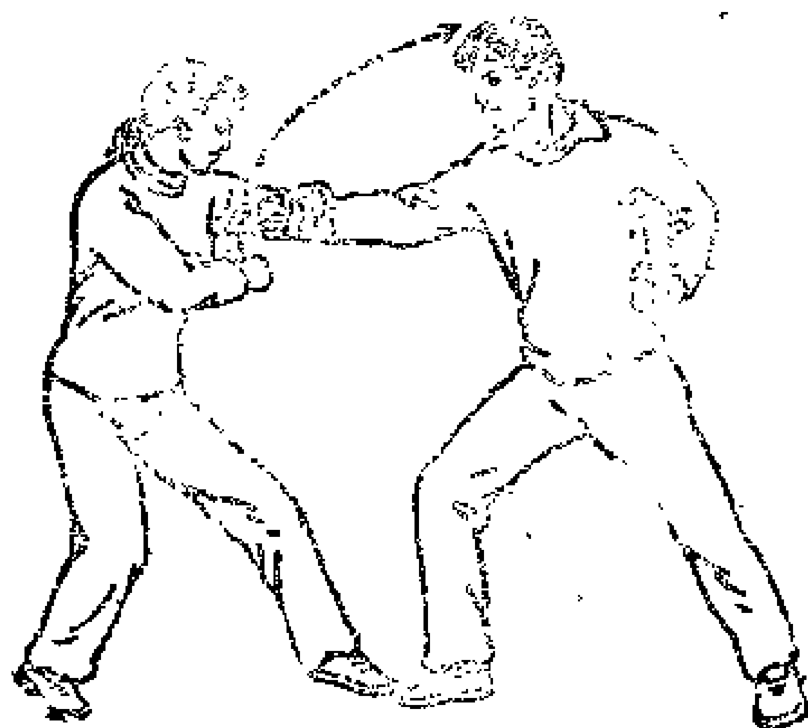


图481



图482

3、上动未停，女方继续掳住男方右拳腕向下按，右拳由臂里向上，向前绕环翻压，用拳背前缘边部磕击男方前额，拳心左朝上，身体随之向前逼近男方，右臂也随势由屈到伸，男方即被击伤（如图482、483）。

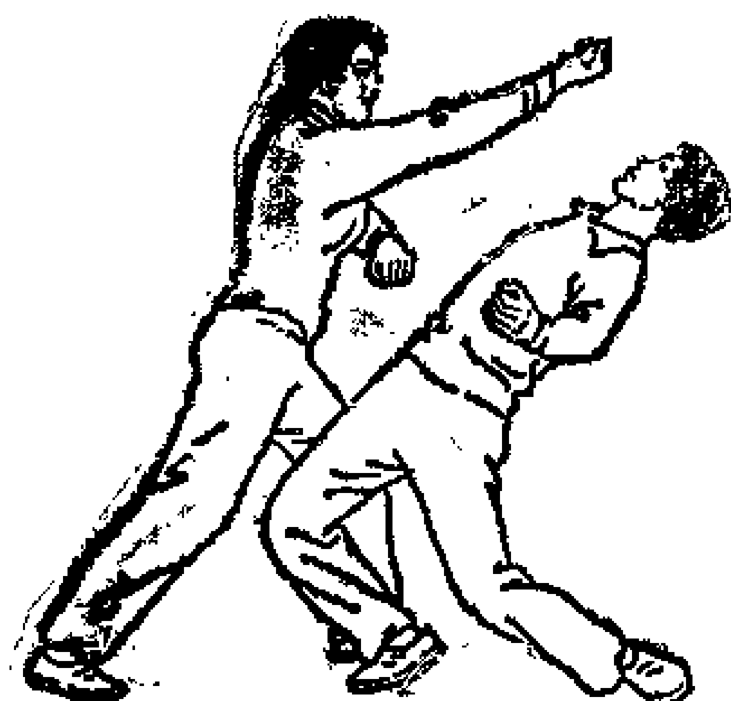


图483

要领：1、女方闪身、捞手、磕打的动作要迅速连贯，中间不能有丝毫地停顿，否则，对方在右腕被捞后，左拳就会乘隙进攻。

2、右拳磕打，须注意腕肘不能僵劲，应该象抽鞭子似地将前臂、拳手甩出，特别是腕关节，在右拳从身前屈肘提起时，也须向拳心一面屈起，这样便于磕打时甩腕有力。

3、磕打的部位以对方的前额眉间为宜，即磕打印堂穴。

（六）男右拳劈砸女头顶，女反击男左肋

1、男用右拳劈砸女头顶（如图484）。

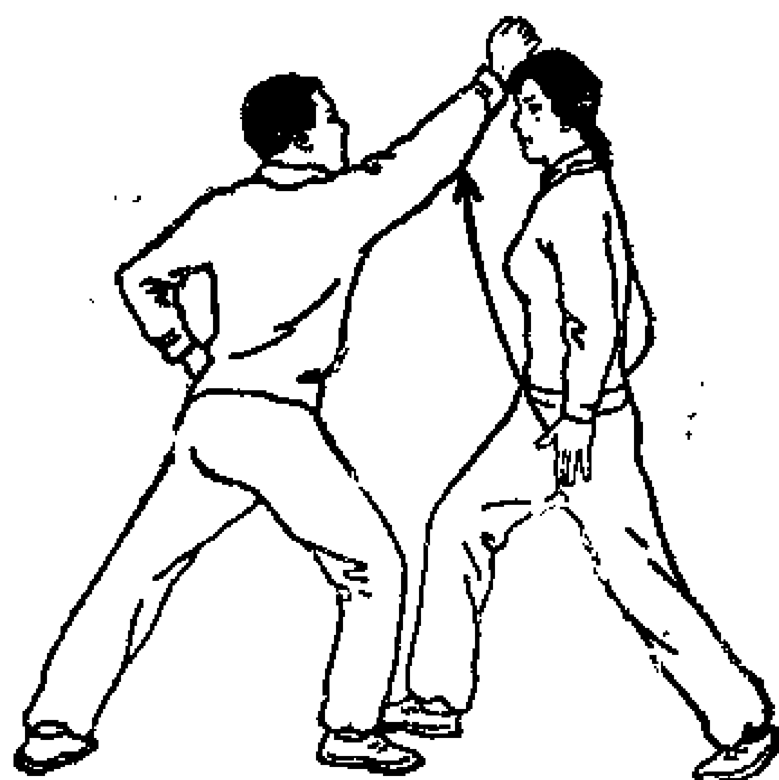
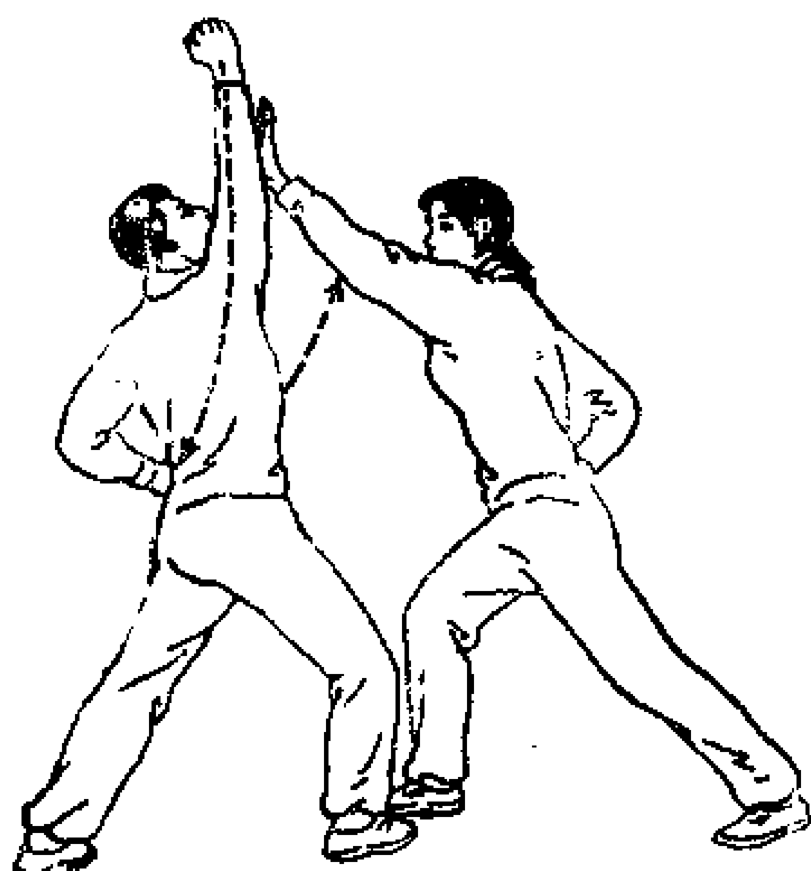


图484

2、女左手向上托男右拳并从身前直臂上举，将男左臂肘托位，小指一侧朝前，与此同时，右拳抽回屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上（如图485）。



485

3、女方向上托，尚未出击时迅速用左手从身前直臂上举，右手准备冲拳（如图486）。

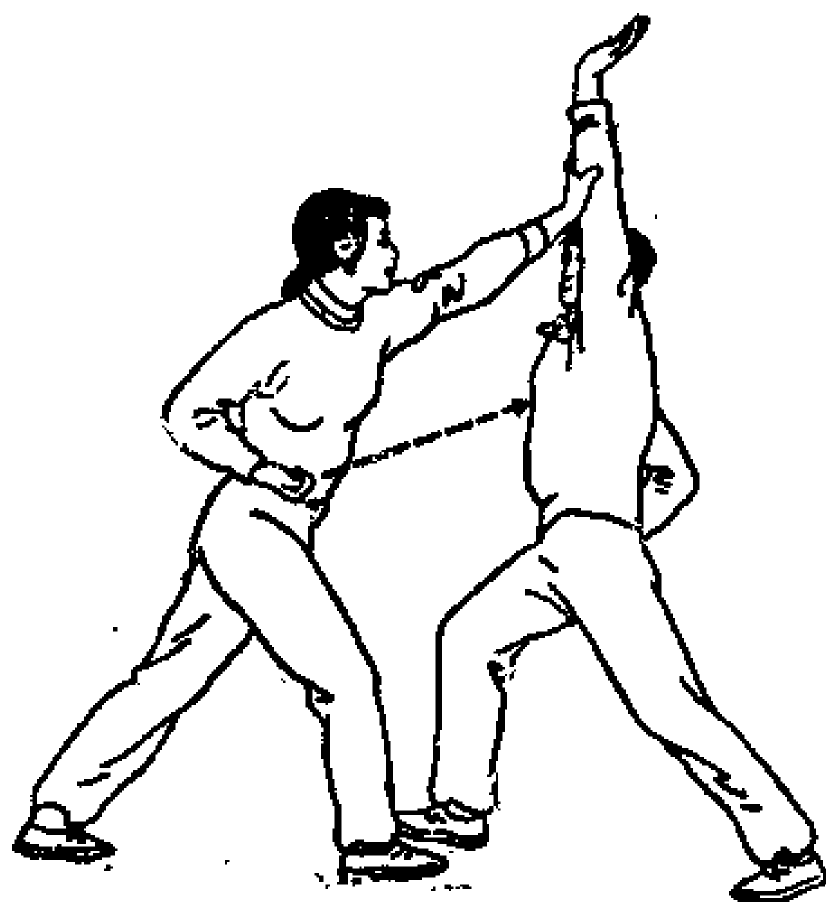


图486

4、上动未停，女方随即用右拳向前平伸，冲拳，击打男方左肋下方，拳心朝下，同时左手握拳向左肩处收回，拳心朝下，男方即被击伤（如图487、488）。

要领：

1、女方托肘、抽拳、出击必须快速，贯串一气。托肘或出击迟缓、都会给男方造成有隙可乘的机会。



图487

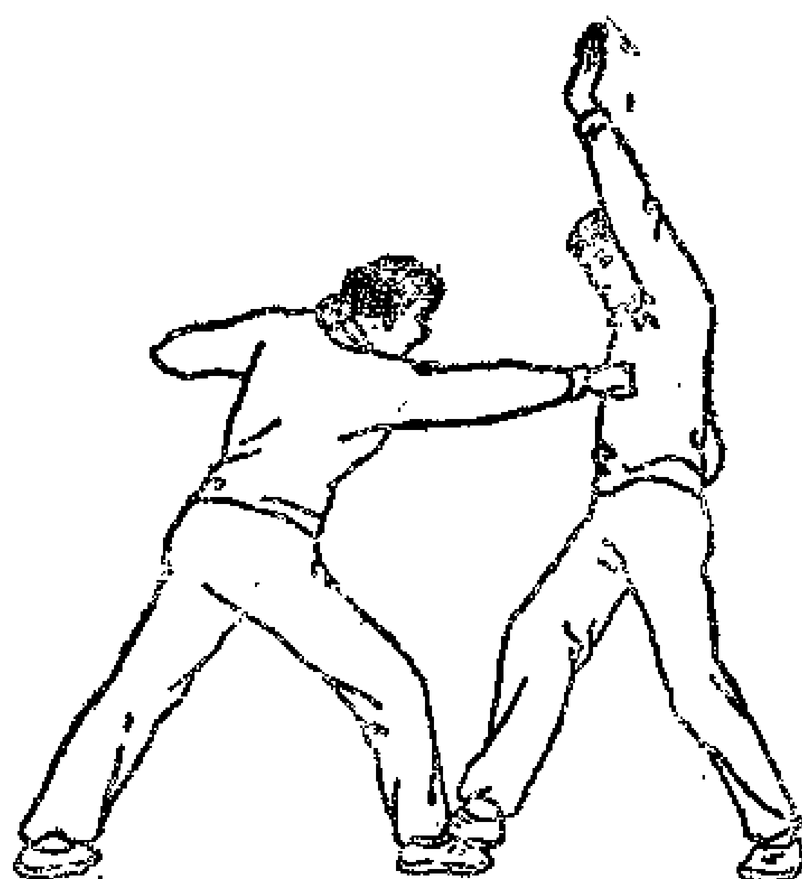


图488

2、托肘的部位，一定要托在对方上臂接近肘关节的地方，这样对方就失去向下压的力量，托男方的腕部，就难以收到应有的效果。

3、右拳出击，左拳收回，是凭借一冲一拉相互作用的力使右拳出击更重，因此左拳收回也不能忽视。

（七）男右拳击打或劈砸女后脑，女反砸男头顶

1、男方在女方身后用右拳击打或劈砸女方后脑（如图489）。

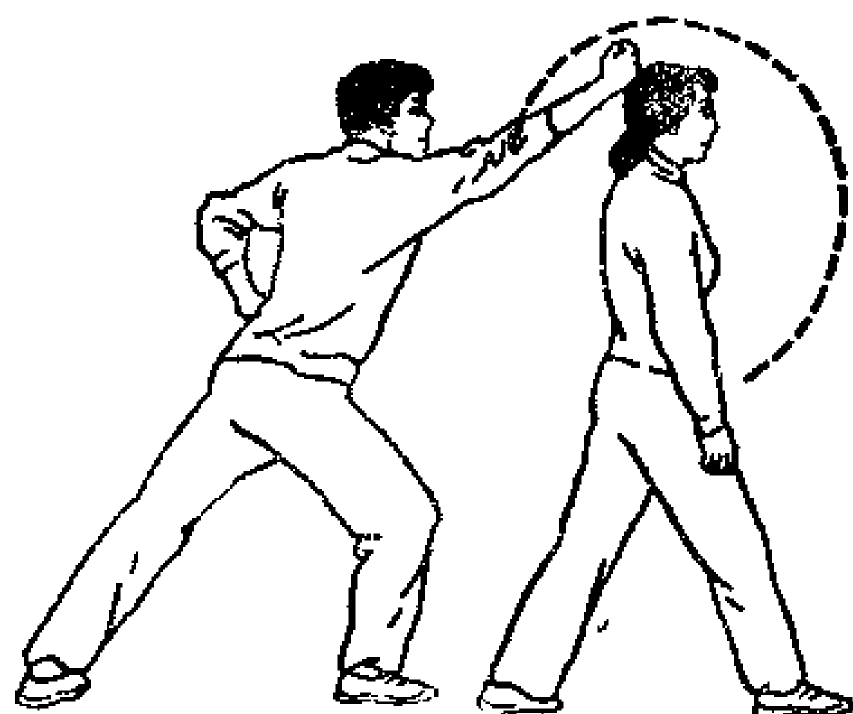


图489

2、女方立即左手握拳臂内旋从下向前、向上、向身后直弧臂绕形环，身体随之从左向后转，用左拳近腕关节处的尺骨一侧向男方右臂背劈击，拳眼朝上（如图490）。

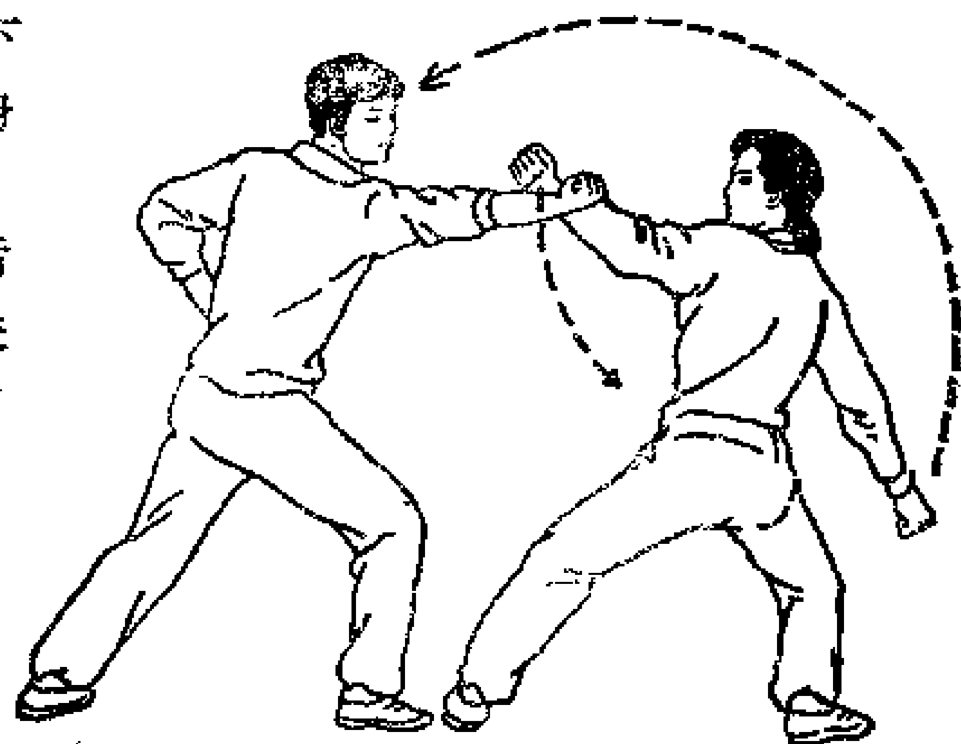


图490

3、上动未停，女方继续再使右臂外旋随身体向后转动之势向上抡起，用拳轮一侧向男方头顶压下，拳眼朝上，同时，右腿蹬直，左腿屈膝，成左弓箭步，男方即被击倒（如图491、492）。

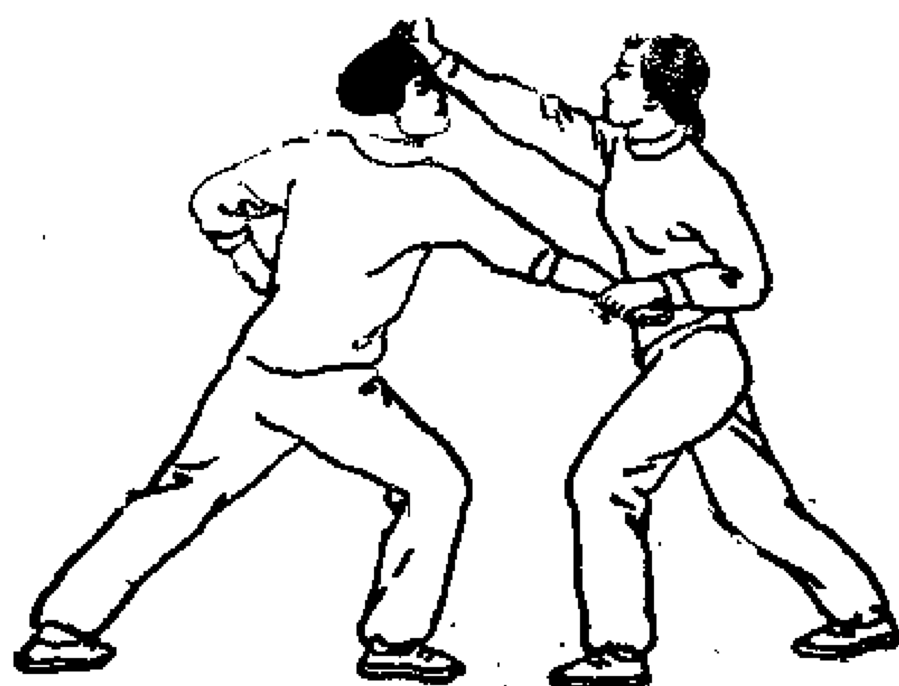


图491

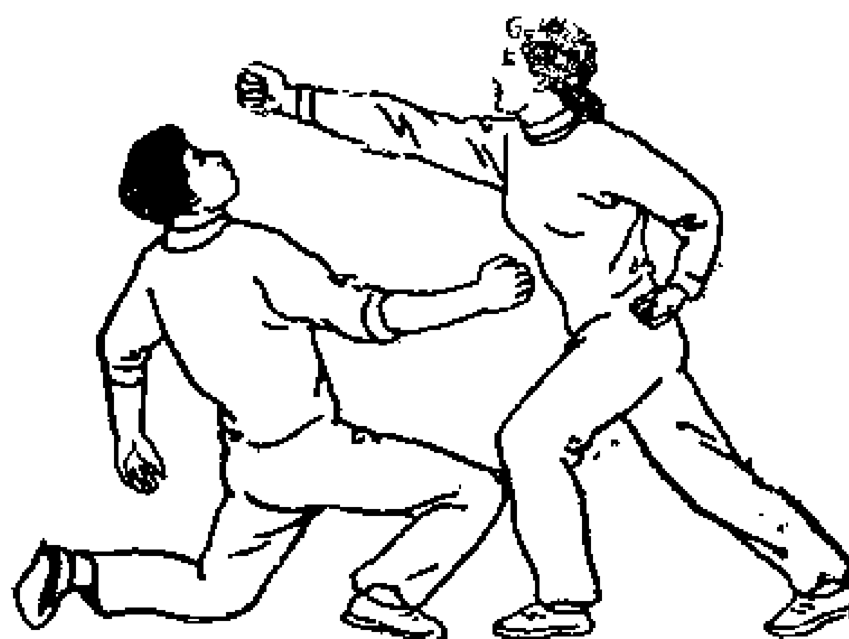


图492

要领：

1、女方两拳的抡臂绕环，必须使肩关节放松，两臂绕环迅速，凭借快速旋转的离心力来加重两拳臂劈砸的力量。

2、翻身劈砸在实际应用中，在翻身时应使右脚先向前微移，

身躯向前微倾，以此闪开对方的来拳，而后再接做翻身抡臂绕环的劈砸动作。

3、在实际应用中，对方可能向后仰面躲避你的砸拳，此时拳的部位即顺势击其鼻部，如果对方头向左、右偏闪，则顺势击其喉、胸部。

（八）男右拳横击女左耳部，女肘顶男肋部

1、男方用右拳从右外侧向前摆动，横击女方左耳部（如图493）。

2、女方立即左手握拳从身前屈肘向上，经额前向左绕环，臂内旋用前臂近腕处的尺骨一侧将男方右拳格开，右手随之握拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上（如图494）

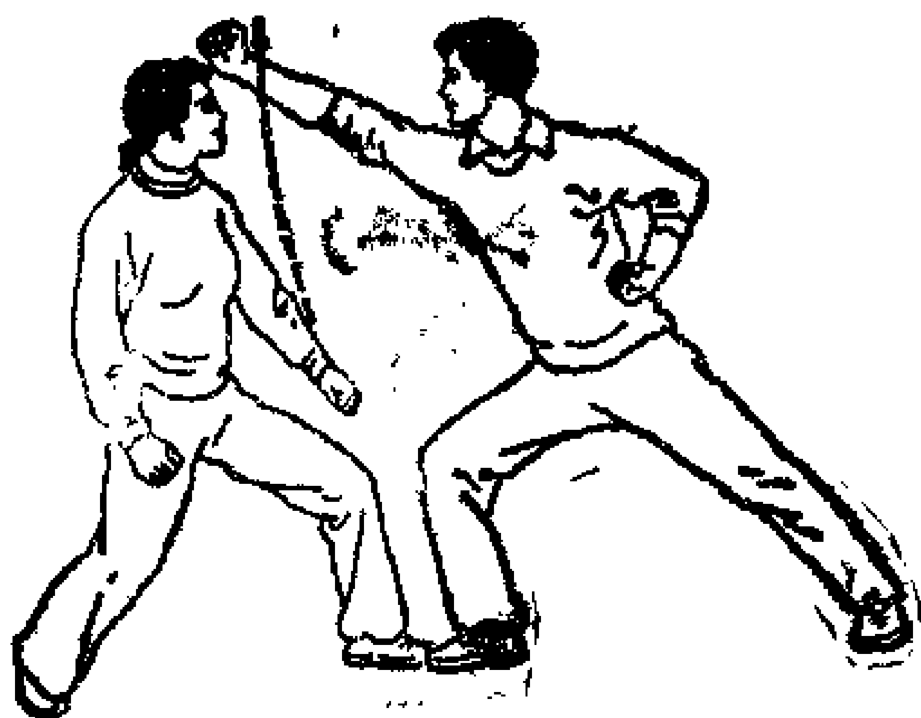


图493

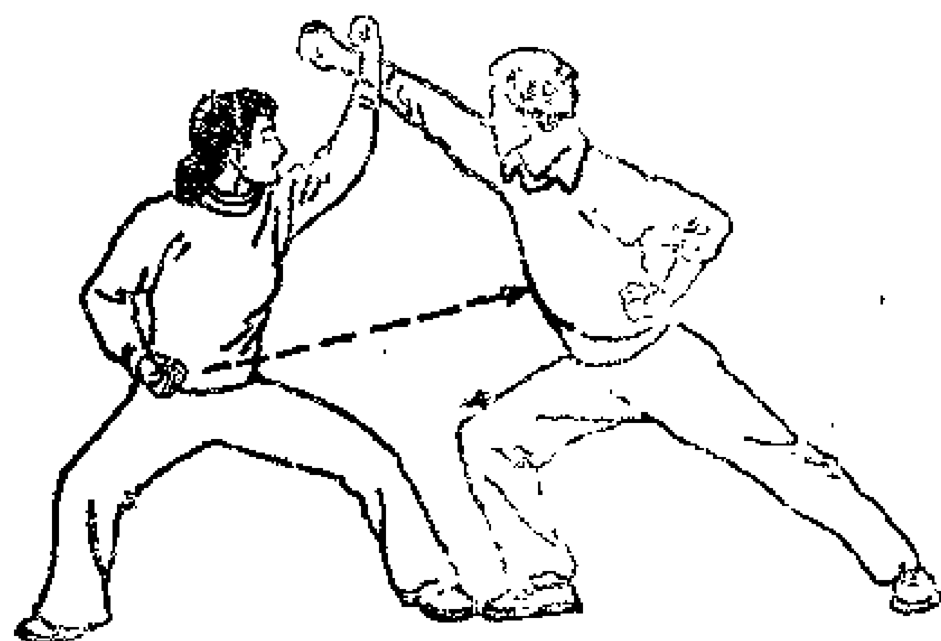


图494

3、上动未停，女方随即身体左转，左腿屈膝，右腿伸直，成左弓箭步，与此同时，右臂屈肘用肘尖向前顶出，击打男方右胸乳下肋部位，右拳则顺势移于左肩前，拳心朝下，男方即被击伤（如图495、496）。

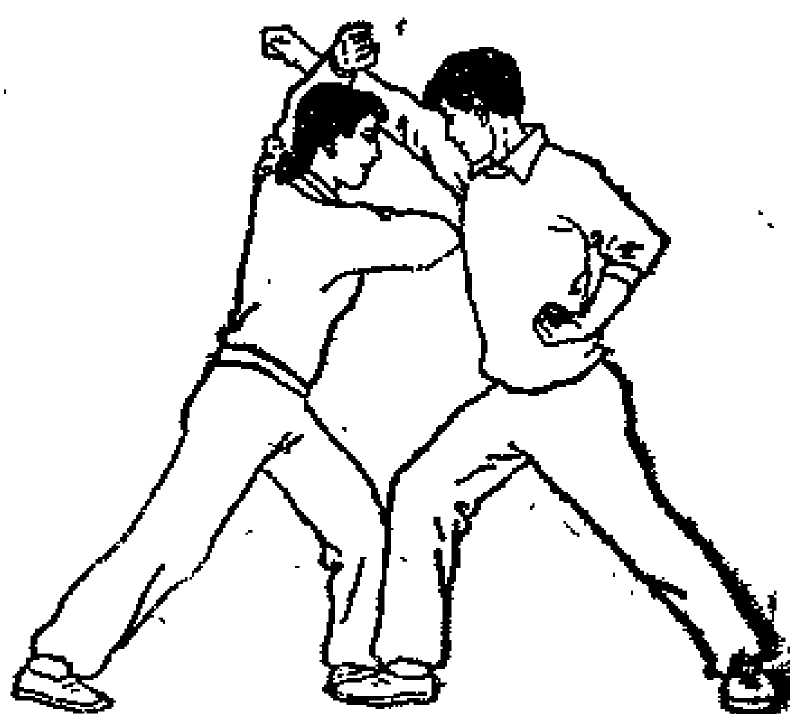


图495

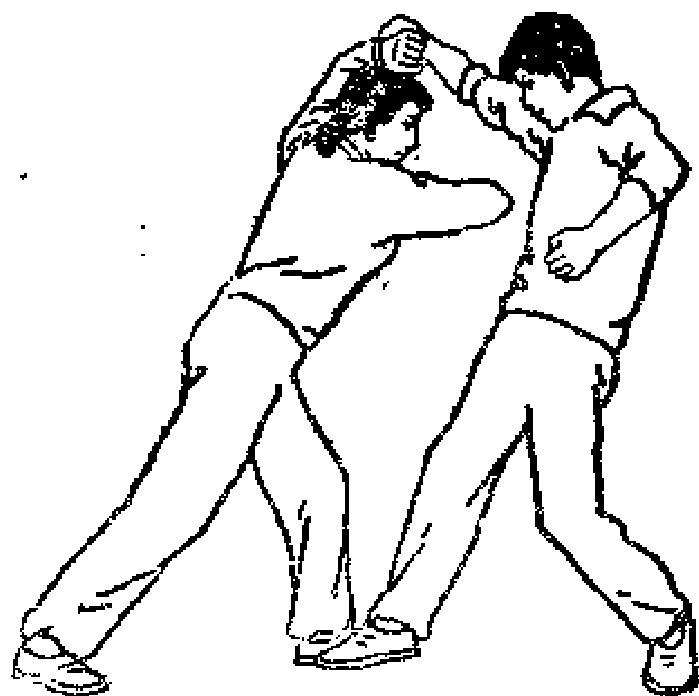


图496

要领：

1、女方肘尖前顶时要注意防止肩向上耸起，耸肩会削弱顶肘的力量，一定要使肩向下沉劲。

2、顶肘的击打部位一定是接近乳部的下方，如果是乳部的上方则击打的威力不大。

3、顶肘必须注意右肘前顶，左脚在前，或是左肘前顶，右脚在前，还是右肘前右脚在前，要根据实战灵活应用，但左手格开与右肘顶肘速度要快、要猛。

（九）男踢女腹部，女劈砍男踝关节

1、男用右脚踢女方小腹部（如图497）。

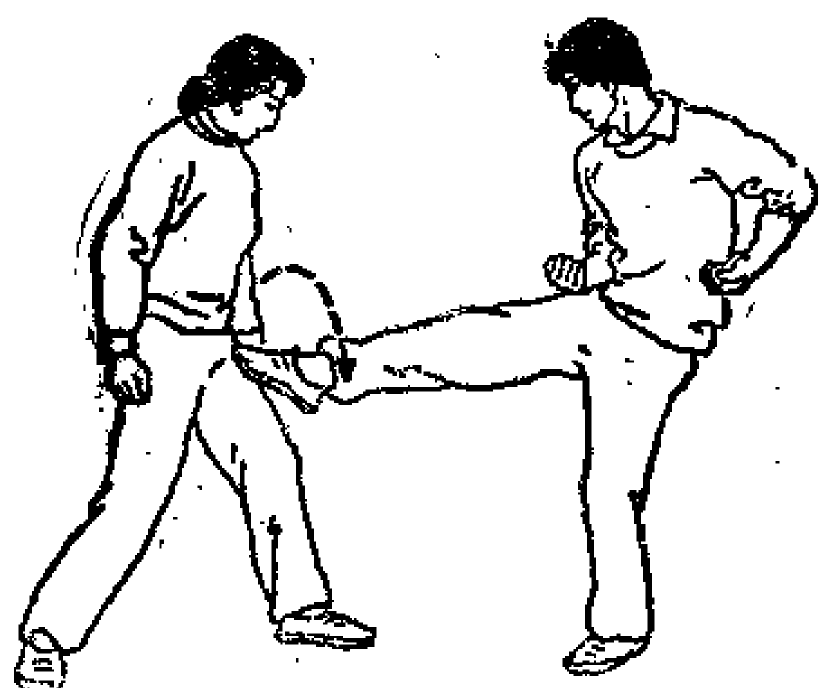


图497

2、女方立即使右脚向后撤，身体向右转，闪开男方的右脚，与此同时，右手从下直臂向右，向上，屈肘向左弧形绕环，架举于头顶上方，掌指朝左，小指一侧朝上，左手从下屈肘向左，向上，由左耳侧向前，向下绕环，用小指一侧劈砍男方右踝关节，掌指朝向身前，拇指一侧朝上，两腿随势屈膝略下蹲，男方即被击伤（如图498）。

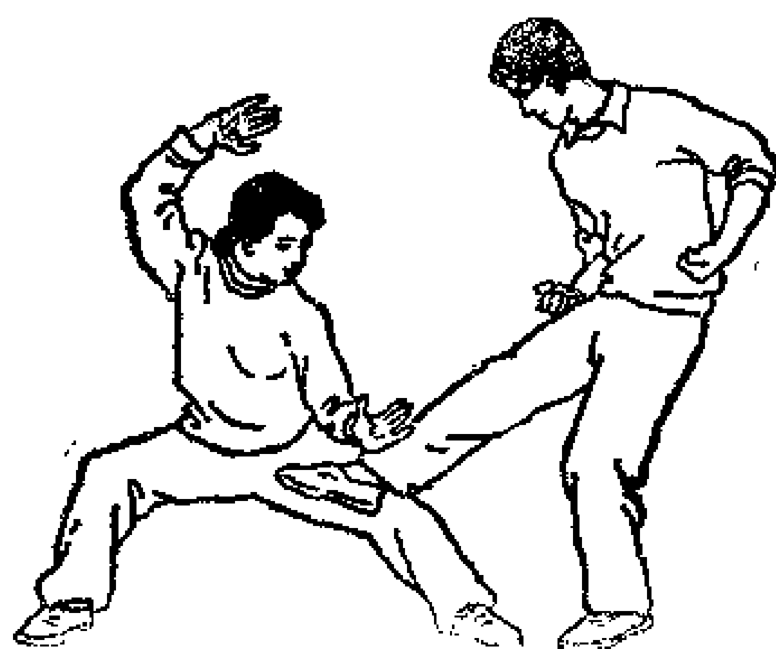


图498

要领：

1、撤步，转身，举掌，劈掌等动作，必须在同一时间内一

气呵成，中间不要停顿。

2、劈切的部位根据实际情况可劈其小腿、踝关节前面或脚面均可。

3、如果男方见女方左掌劈下，急将左脚蹬地跳起直踢女方的下颏，那时女方的右掌即可从上向下劈砍对方的左腿。

（十）男两拳打女两耳，女两掌推男胸部倒地

1、男方用两拳（或两掌）从左右侧向女方两耳击打（如图499）。

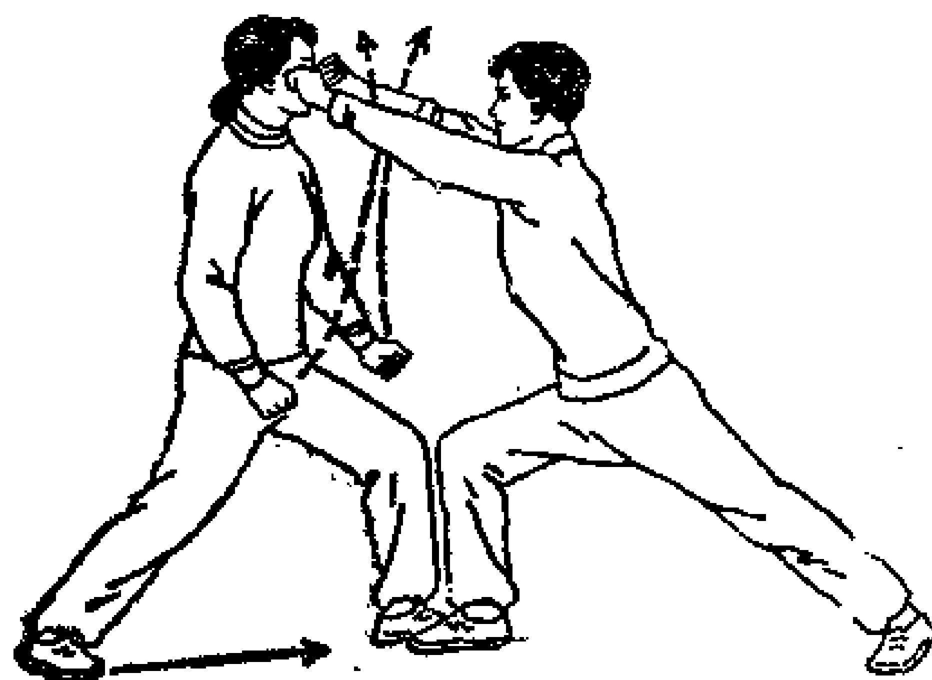


图499

2、女方在男方两拳即将接近两耳时，迅速使右脚从身后屈膝提起，两手从下屈肘向前，从男方两臂中间向上弧形绕环，臂外旋用前臂靠近腕处的桡骨一侧外磕击男方两腕，将男方的两拳（或两掌）格开，掌指朝上，掌背朝前（如图500）。

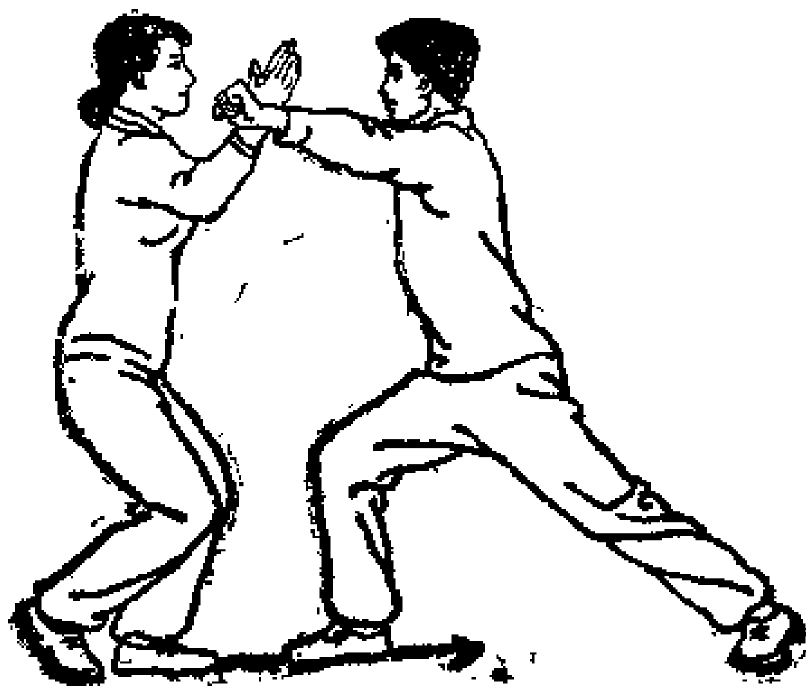


图500

3、上动未停，女方随即使右脚向男方裆间上步插进，右腿屈膝，左腿伸直，同时，两臂内旋，使掌心朝前，向男方胸部贴靠（如图501）。

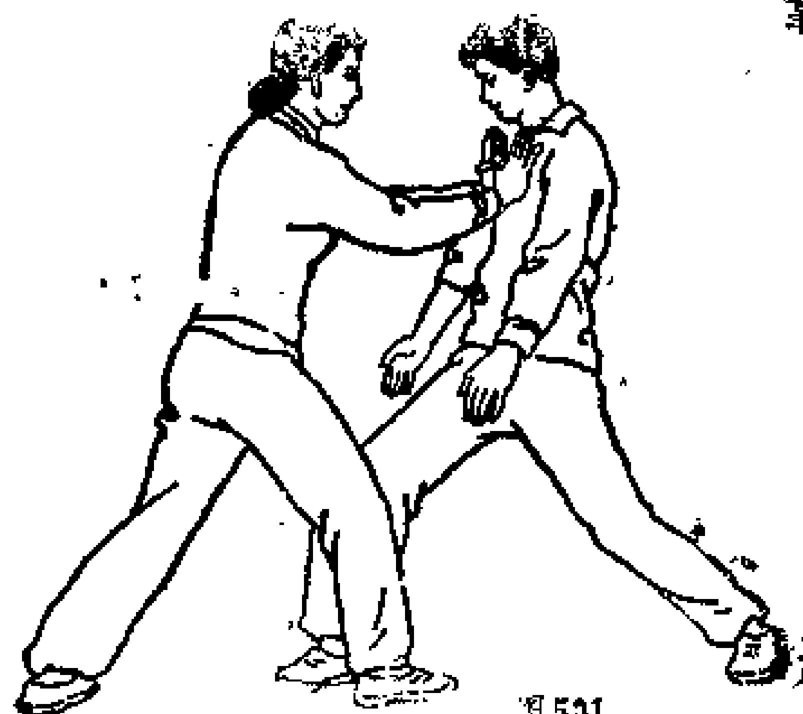


图501

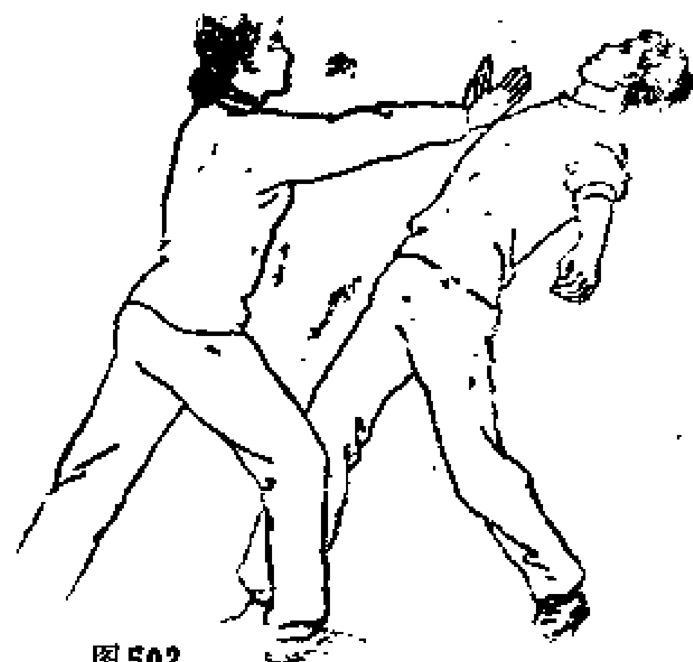


图502

4、上动未停，女方两臂伸直，用两掌将男方推出，男方即被击倒（如图502、503）。

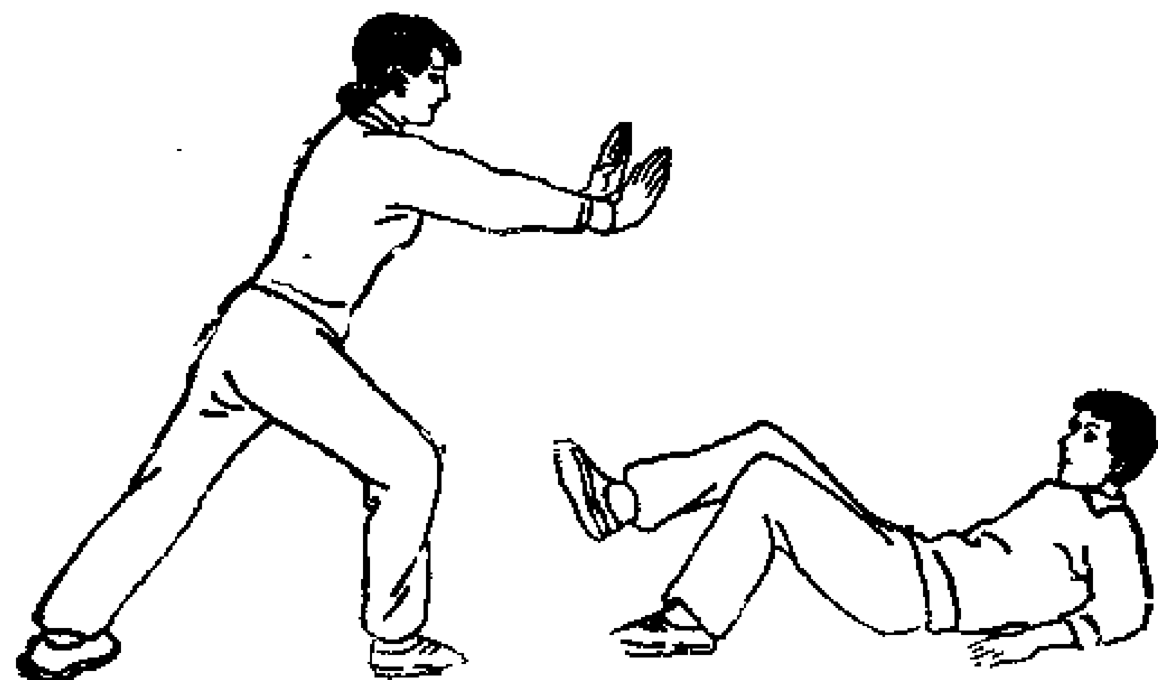


图503

要领：

1、女方双卷掌外分磕击男方两腕时，要注意两肘不要撑开，仅用前臂向外分，同时外分的幅度也不要太宽，微超过肩即可。

2、女方右脚插向男方裆间，须使身体向前逼近对方，两掌

屈肘将对方靠住，而后左腿后蹬，两臂由屈到伸，凭借地面的反作用力才能将对方推倒。

3、当身、步、双掌逼近对方时，如果能够趁对方急于向后退避的一瞬间，在此时期蹬腿发掌，男方定会被跌得更重。

4、两掌贴靠推击的部位能够在对方的乳下两肋处更好。

（十一）男击女鼻部，女勾挑男摔倒

1、男用左拳直打女鼻部或面部其他部位（如图504）。

2、女方立即使左手从下屈肘经身前向右、向上，由脸向左弧形绕环，在鼻前臂内旋将男方左拳腕部抓住（如图505）。

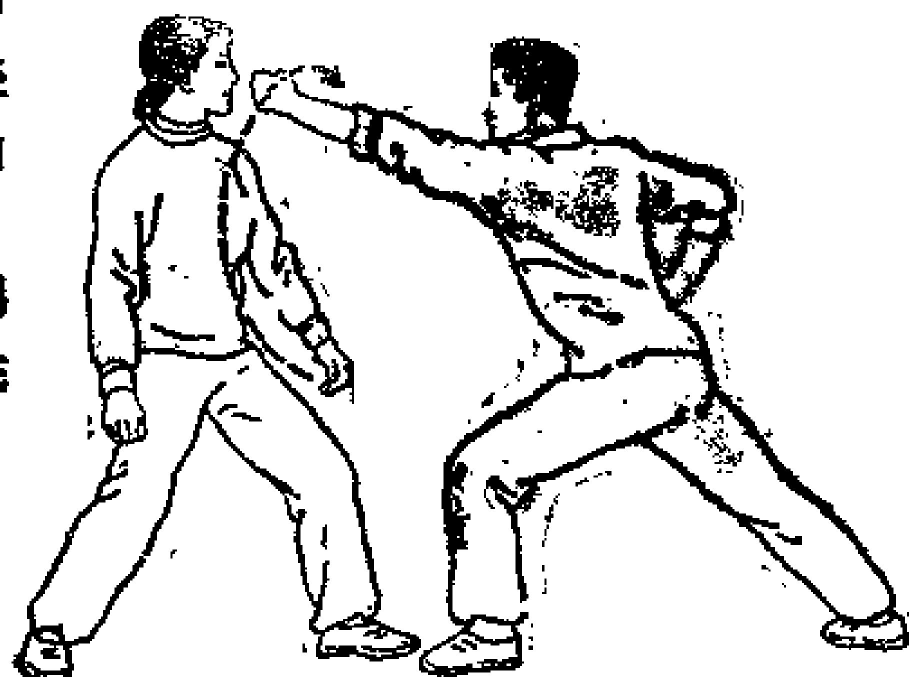


图504

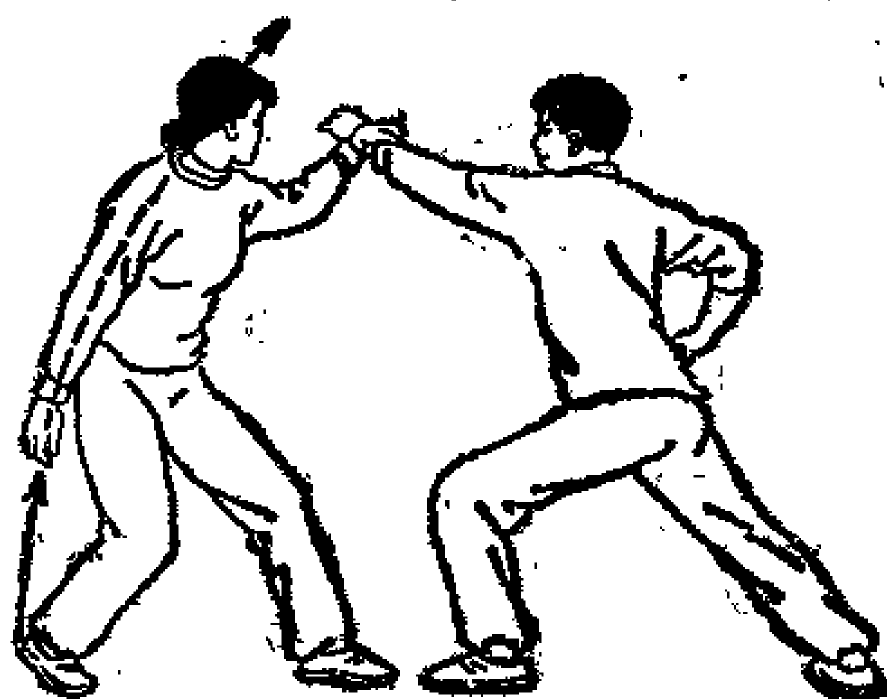


图505

3、上动不停，女方随之使左脚尖外展，身体半面向左转，右脚屈膝在身后离地提起，右手从下屈肘向右、向上弧形绕环举于头部上方，掌指朝后，掌心朝左（如图506）。

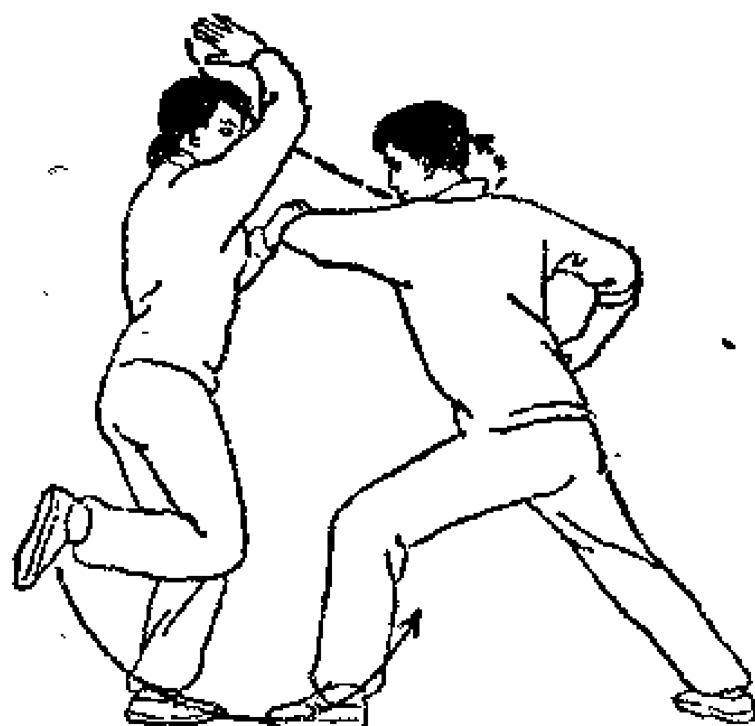


图506

4、上动未停，女方右脚向男方左腿外侧接近踝关节处踢去，将男方左脚挂住向身前勾挑，脚尖朝上，与此同时，右手直臂摆向男方胸前，用右前臂将男方身体向后横拨，掌心朝下（如图507）。

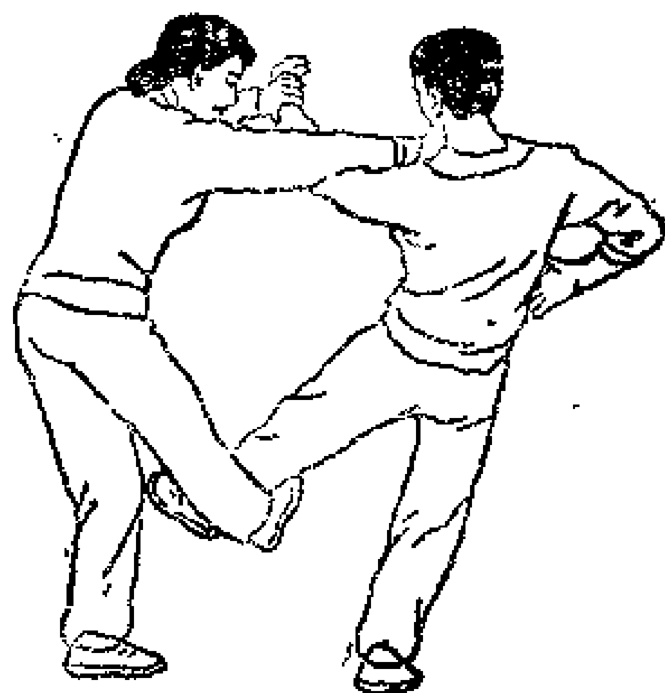


图507

5、在女方右脚勾挑、右臂横拨之下，男方即被踢倒（如图508）。

6、女方勾挑和横拨的方向要注意相反。

要领：

1、女方勾挂对方腿部时，必须利用小腿的摆踢力量，边踢边向上勾抛，横拨对方胸部或喉部，也必须利用前臂的甩摆力量，边摆臂边横拨，同时上下动作还需快慢一致，运用力偶的原理，才能踢勾成功。

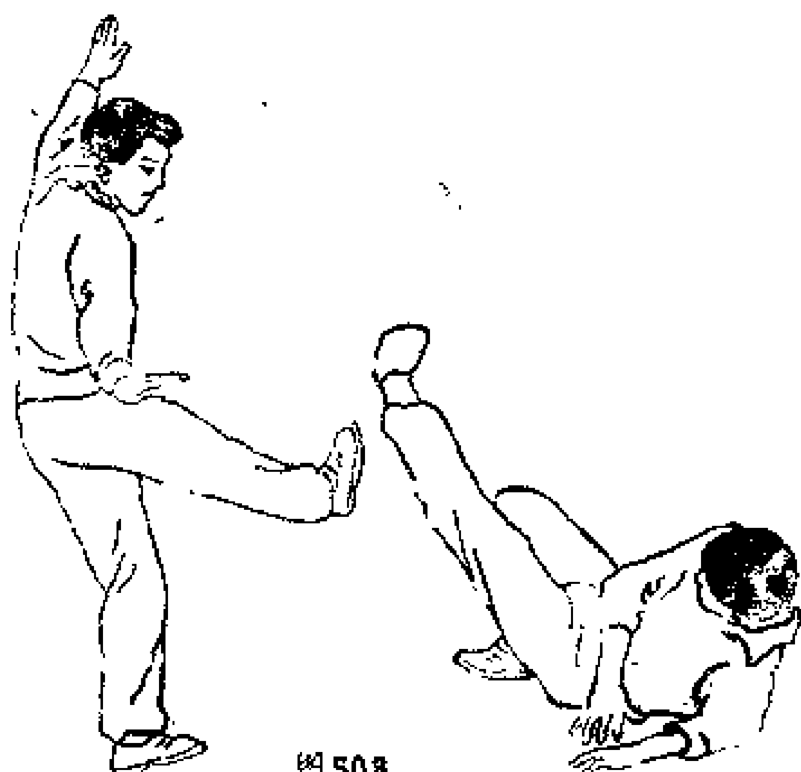


图508

2、挂勾脚的部位，一定要在踝关节近处，不能太高，这样容易踢动对方。

（十二）男右拳击打女腹部，女扫荡男右腿

1、男用右拳击打女方腹部（如图509）。

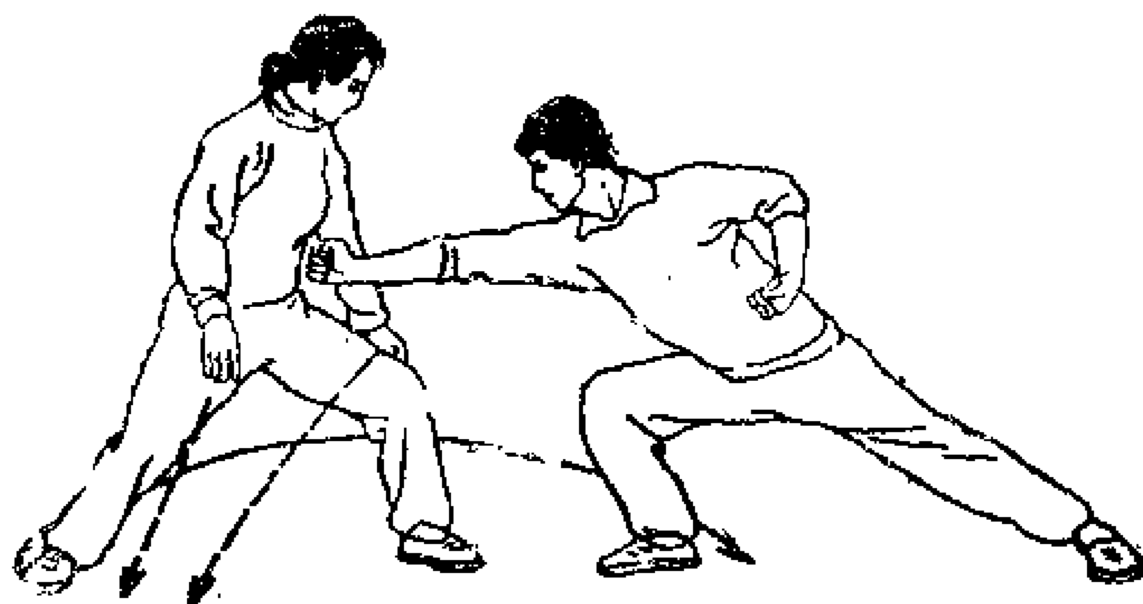


图509

2、女方在男方右拳击来时，迅速左腿屈膝全蹲，左脚跟离地掀起，右腿伸直平铺，右脚尖勾扣，身体前俯，两手向右脚前摆臂伸出扶地，以左脚掌辗地为轴，摆臂转腰使右脚贴地，向后扫转，用右腿后面接近脚跟部位扫荡男方的右腿，将男方扫倒（如图510、511）。



图510

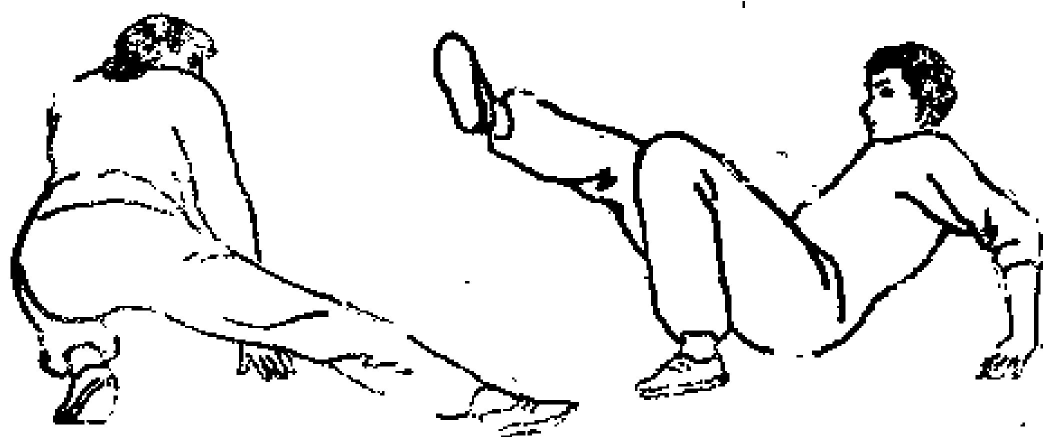


图511

要领

1、扫荡的力量来于速度，这就需要在俯身时，身体和两臂猛然用力向右下方拧腰摆臂转动，同时，左脚跟也需与拧腰摆臂配合一致向外展。

2、扫转时右脚一定要贴着地面，但又不要贴得太紧，身体和右腿始终保持小于直角的角度，不要大于直角。

3、使用“扫荡腿”后扫时，不论男方是击腹或击脸，只要是正面扑来，都必须在对方一有起动，脚步向前之机，立即俯身迅速扫转，不一定象图中所示的那样，待对方已打到近身时，才

开始扫转。

（十三）男击打女胸部，女扭男腕拳锁男喉部

1、男用右拳击打女方胸部（如图512）。

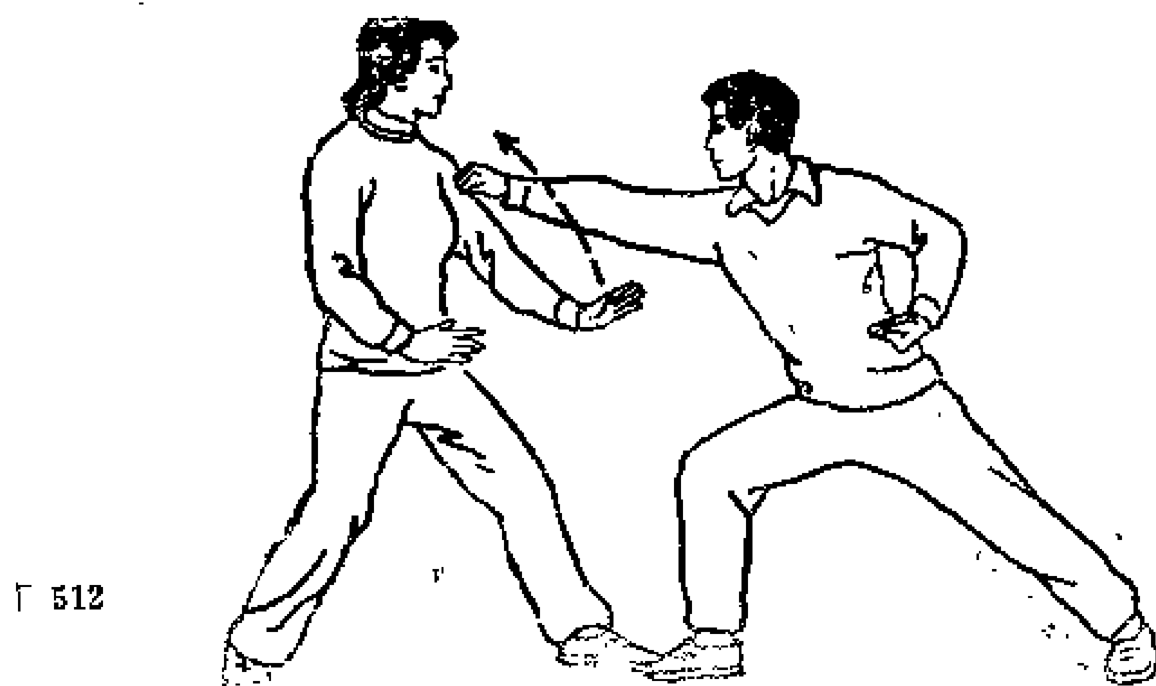


图512

2、女立即使左手由身前屈肘向右、向上、向左绕环，将男方右拳腕抓住，手心朝下，拇指一侧朝前，随即臂外旋使手心朝上将男方右臂往外扭转（如图513）。

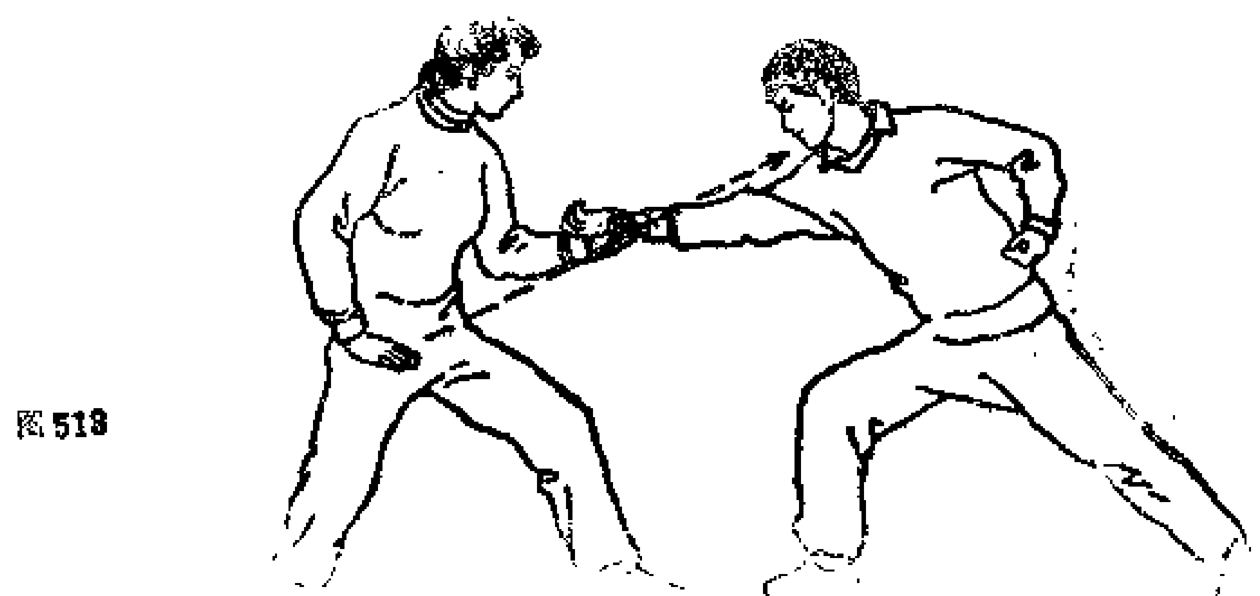


图513

3、上动未停，女方抓住男方右拳腕向外扭转的同时，右脚向前上步，右手拇指张开，其余四指并拢，掌心朝下，由右腰直臂向前伸出，用虎口叉向男方咽喉（如图514）。

要领：

1、女方在扭腕叉喉时，则将对方的拳腕先拉紧后松开让其后仰跌倒。如果锁喉目的在于将对方喉部气管封牢，那就不必松开其腕，叉喉的右手也须使拇指和其余四指收紧，既叉又掐。



图514

2、锁喉的部位，虎口应卡准喉部甲状软骨（喉结）和舌骨之间，这样触封闭住气管，使呼吸阻隔，发生呼吸困难，拇指和其余四指的收紧，则应紧锁颈部左右总动脉，这样方能使脑部的血液循环受阻而滞止。即使男方缺养缺血而昏倒在地。

（十四）男击打女胸部，女擒男肘膏关节

1、男用右拳直臂向前击打女方胸部（如图515）。

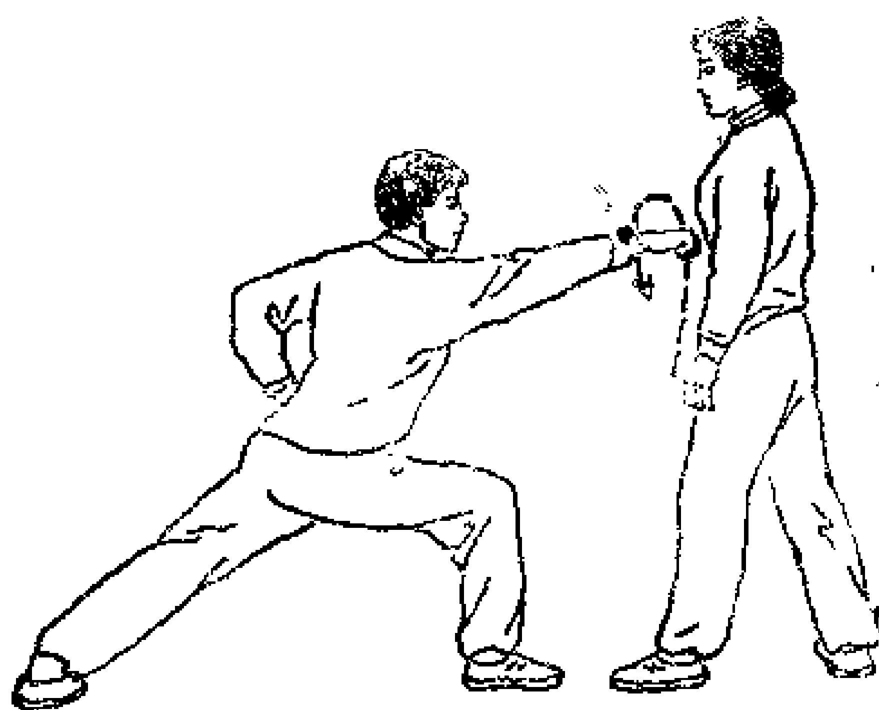


图515

2、女方左手从男方右拳背的下面屈肘向右、向上、向左弧形绕环，臂内旋将男方右拳腕部抓住，手心朝下，拇指一侧朝前（如图516）。

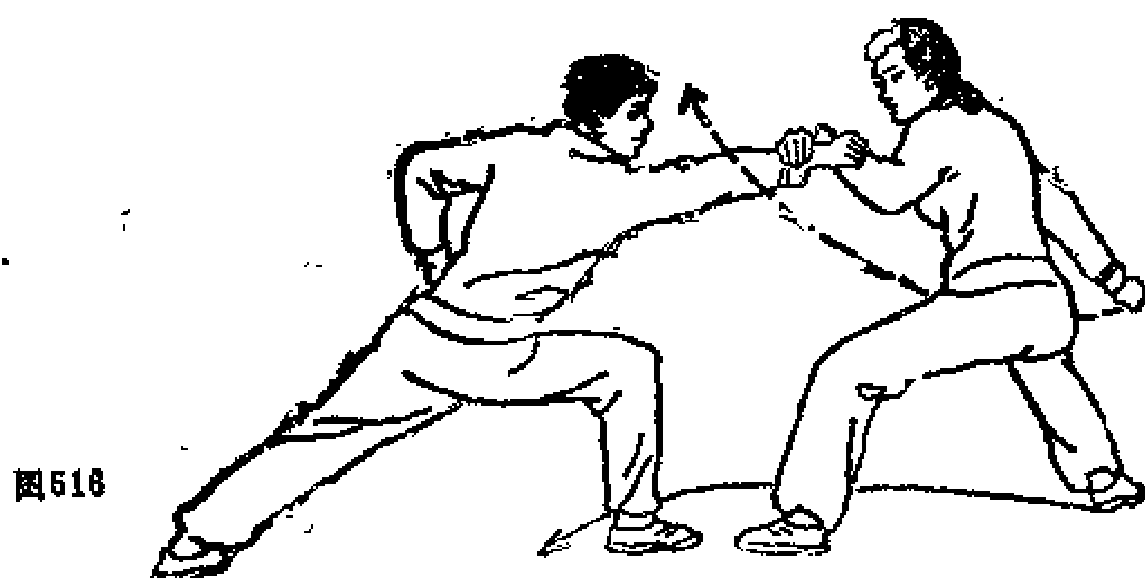


图516

3、上动未停，女方抓住男方右拳腕部，臂外旋使手心朝上将男方右臂向外扭转，与此同时，右脚向前跨步，身体随左转，右手握拳从男方右臂下面屈肘向身前绕环抄起，用肘弯挎住男方肘关节的后面，用力向上抄，左手则抓牢男方右拳腕部用力向下压，一上一下扳撬男方右臂肘关节（如图517）。

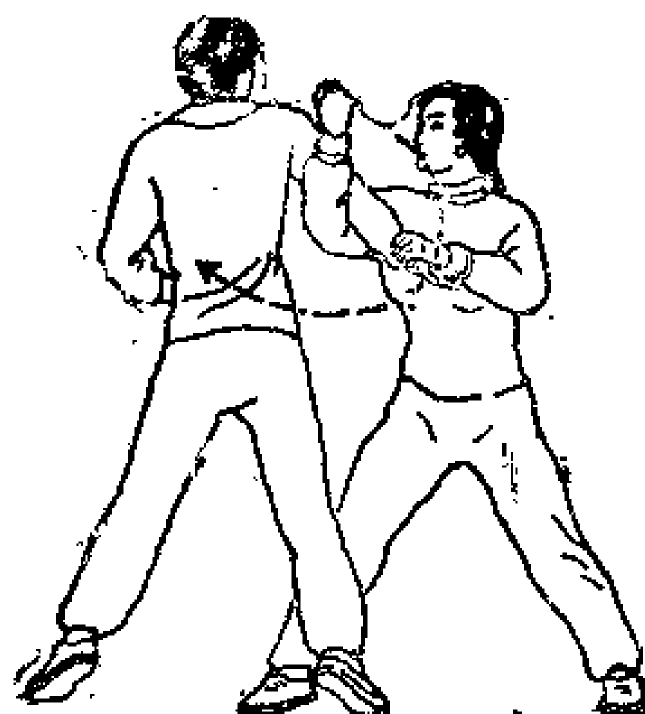


图517

要领：

1、震肘关节的动作必须快速，用力要协调，右肘的抄挎和左手的压扳，一定要在一瞬之间上下一起用力。

2、震肘关节时，当男方已经觉察而及时将臂肘屈起，使女方无法扭转和扳艳的时候，就不必再硬扭硬拗，立即用右掌猛然击打男左肾处，也能击伤男方。

（十五）男抓女胸部，女切压男腕关节

1、男方用右手向女方胸部抓去。

2、女方立即使右手臂内旋从下由身前屈肘向左弧形绕环抄起，用接近腕关节处的前臂骨由下向上格挡男方右手，挡开男方的抓胸而让男方将女方前臂腕关节抓住（如图518）。

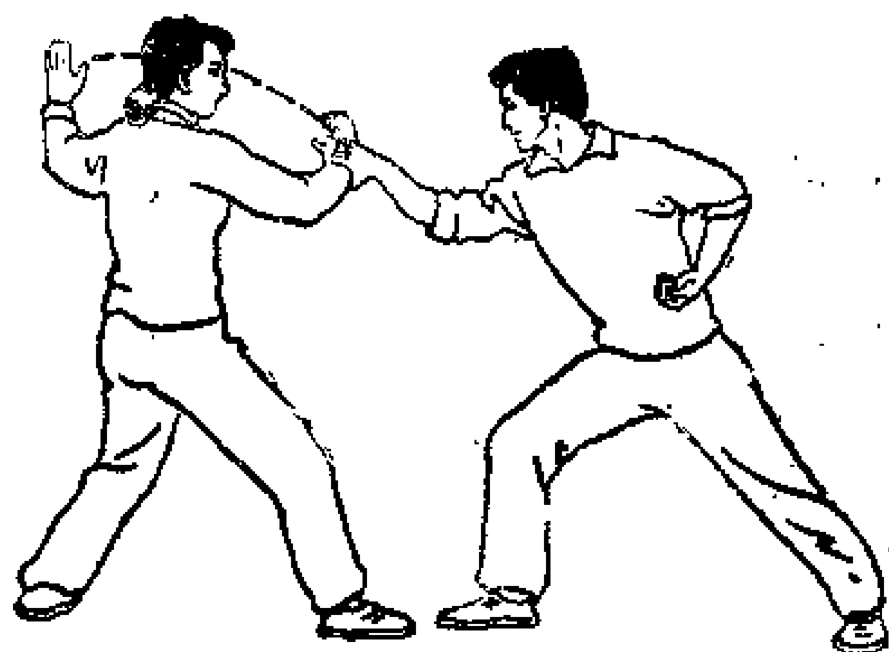


图518

3、上动未停，女方随即用左手在男方右手背上面向下将男方右手握牢，手心朝下，拇指外展，紧握男方上面的四指，其余四指并拢紧握男方虎口处，手心紧贴男方右手背部，同时，右手拇指张开，其余四指并拢，向掌背的一面屈起使掌指朝上（如图519）。

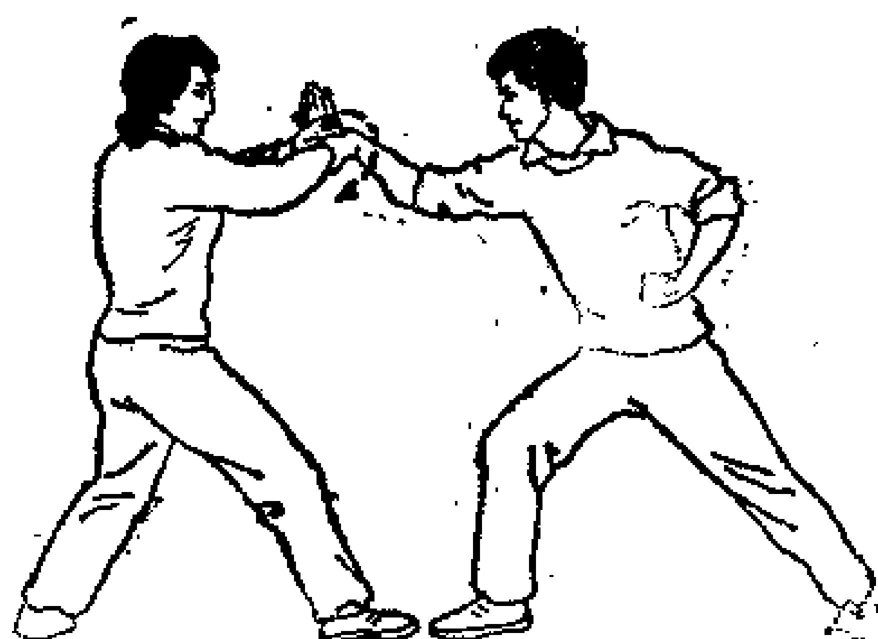


图519

4、上动未停，女方左手握牢男方右手，用右掌小指一侧的边缘部分切着男方的腕关节，由上向外、向下、向里缠绕，右臂随之外旋，男方腕关节即被截伤（如图520）。

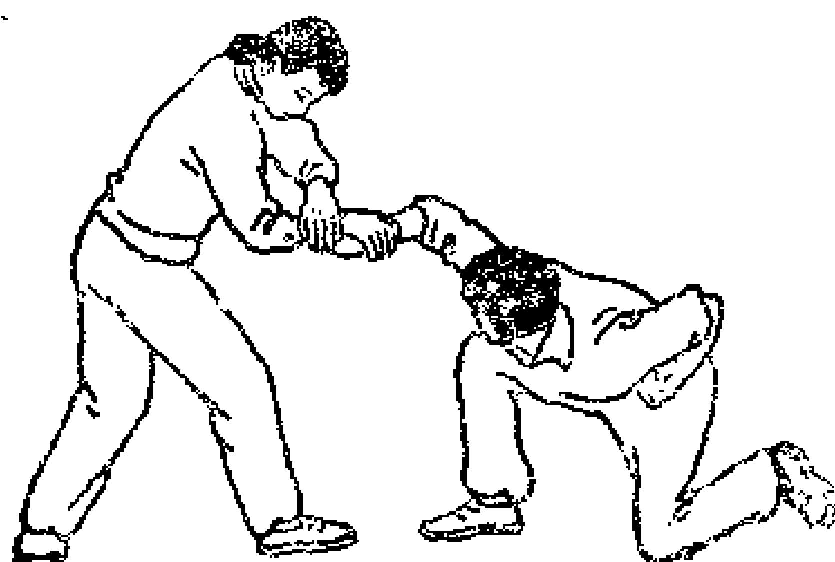


图520

要领：

1、使用切压腕关节时，必须一手将对方抓臂的手握紧不放，另一手用小指一侧的掌缘从对方腕关节、豌豆骨和尺骨小头的接缝间切入、使关节紧紧缠绕，破坏和扭伤腕关节的韧带与肌腱，重则使腕关节脱臼。

2、切压腕关节时，还必须利用对方抓住我方的腕臂向对方紧拽的趋势，抓牢对方的手向怀里拉回。这两头一拽一拉，对方

的腕关节就容易拉开，将有利于擒拿的切入。

3、对方抓胸，用右臂向上格挡的动作是有意让对方抓住腕臂为目的，因此应在对方将要抓到胸前的时候，不早不晚地将右臂向上迎起，使对方一抓恰好抓住了腕臂而不是胸部。

（十六）男拿女腕，女截男腕

1、男左手臂内旋拇指一侧朝下，反手将女方接近腕关节处的前臂抓住，准备进攻女方（如图521）。

2、女方迅速使右臂屈肘，向上提起，右手随之握拳，拳心斜朝下，同时，用左手伸向男方左手背上面将男方左手握牢，拇指扣紧男方左手的食指、中指、无名指和小指，而其余四指附拢，扣紧男方左手下方一侧的边缘（如图522）。

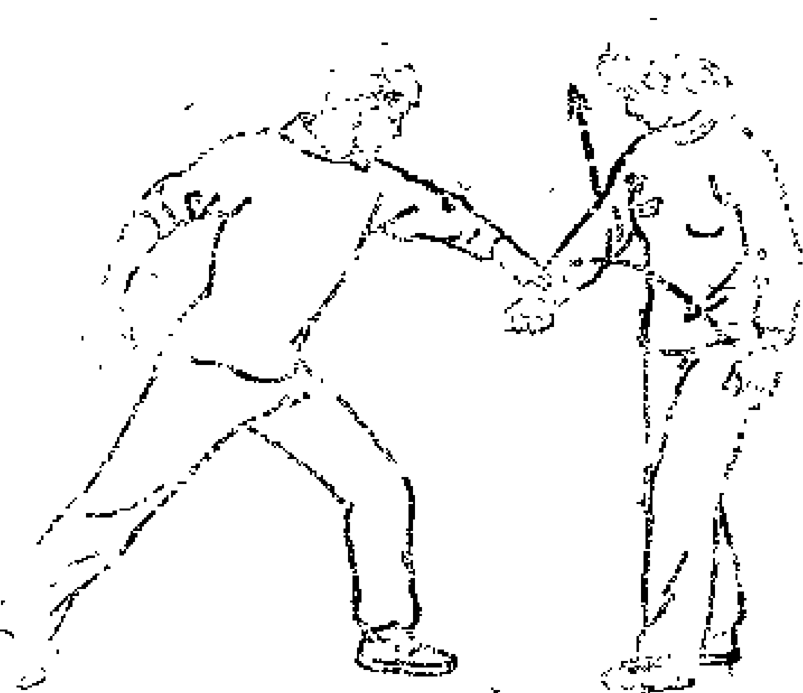


图521

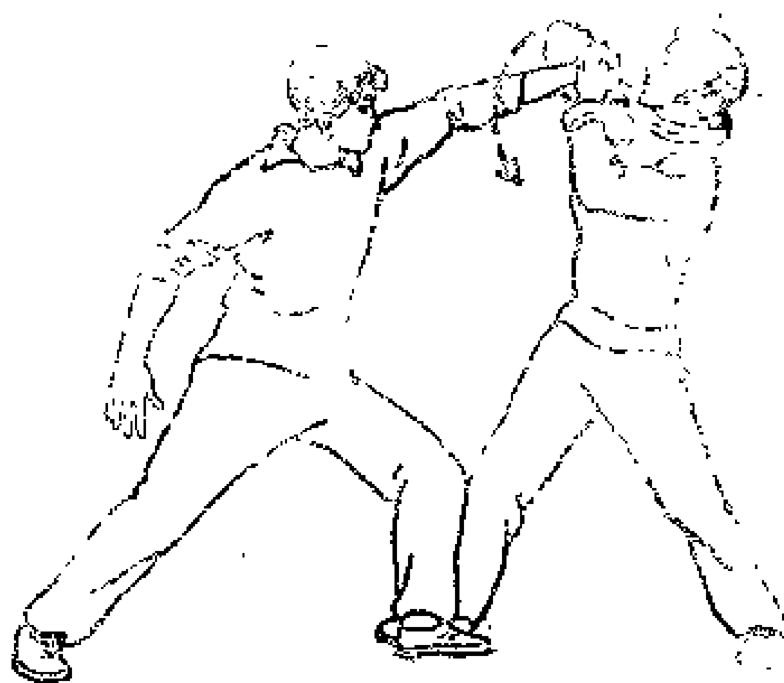


图522

3、上动未停，女方随即左手握牢男方左手，用右手的前臂压紧男方的左腕关节从上向里、向前、向下绕环缠裹，同时身体也向前、向下倾俯逼进，男方即受伤倒地。（如图523）。

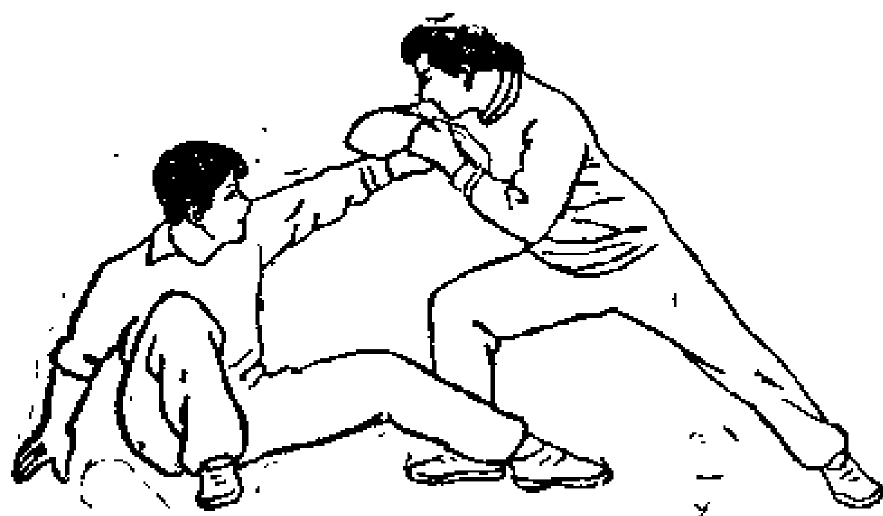


图523

要领：

截腕是破坏扭伤和使对方腕关节脱臼的擒拿手法，它是用前臂压紧对方的腕关节进行绾裹，都须绕着对方的腕关节螺旋似的绾缠，仅仅是压对方的腕关节是收不到截腕的效果的。

（十七）男抓拿女肩部，女臂截男腕部

1、男用右手抓拿女方左肩的上方部位（如图524）

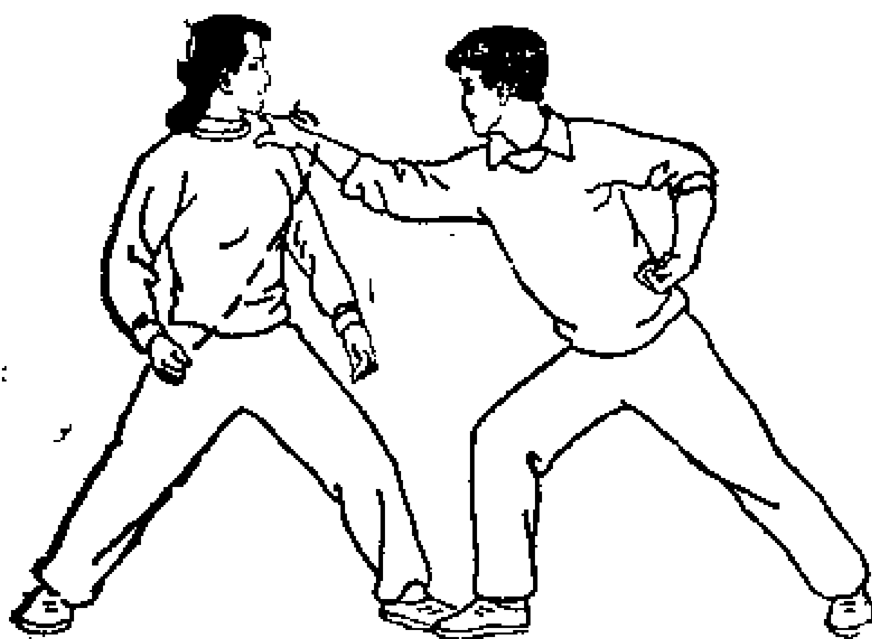


图524

2、女方迅速使右手伸向男方右手背的上面将男方右手握牢，拇指压紧男方右手掌指，其余四指并拢握紧男方右手小指一

侧的边缘，同时，身体向后移动，将男方右手向后带（如图525）。

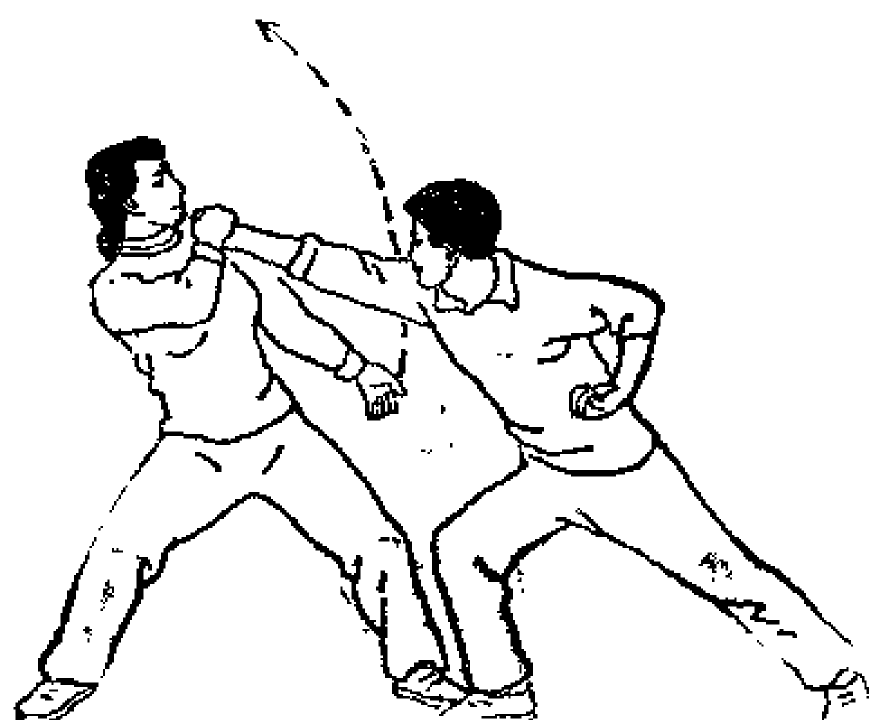


图525

3、上动未停，女方随即身体右转，右肘向下垂，用右手握紧男方的右手向身前，向下扳拧，同时，左手握拳从下向左向上屈肘弧形绕环拳起，使肘处于男方右小臂的上面，拳心朝向身后（如图526）。

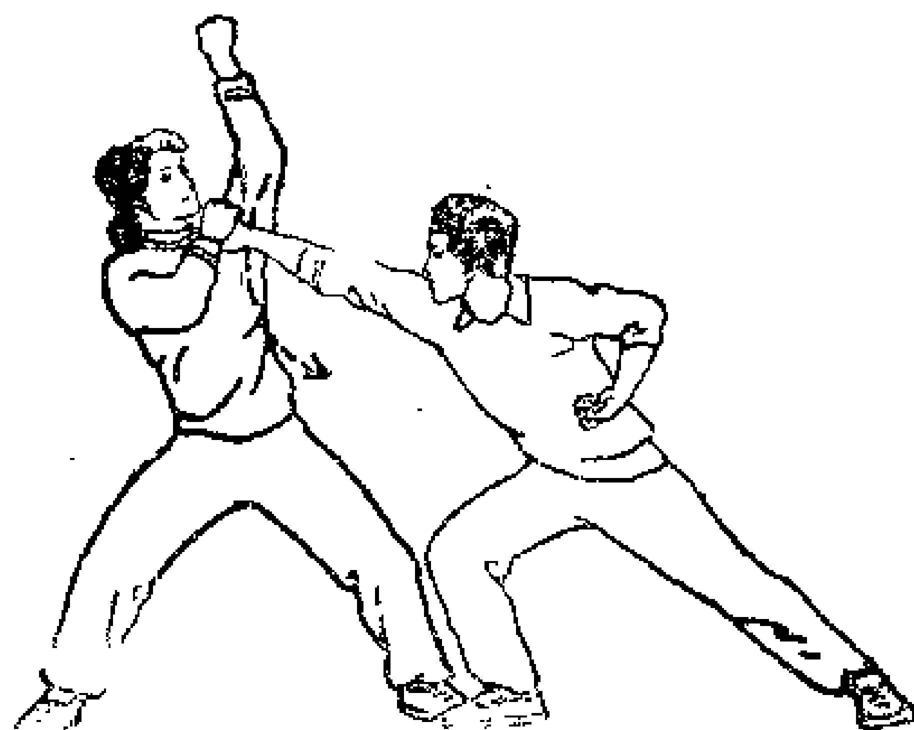


图526

4、上动未停，女方继续使左肘向下沉，用肘后的上臂向下压砸男方右手的腕关节，在压砸的同时，两腿屈膝下蹲，重心下

沉，身体向左转动，左上臂边压边贴着男方的右腕向下、向前裹旋缠裹，截伤男方右腕（如图527）。

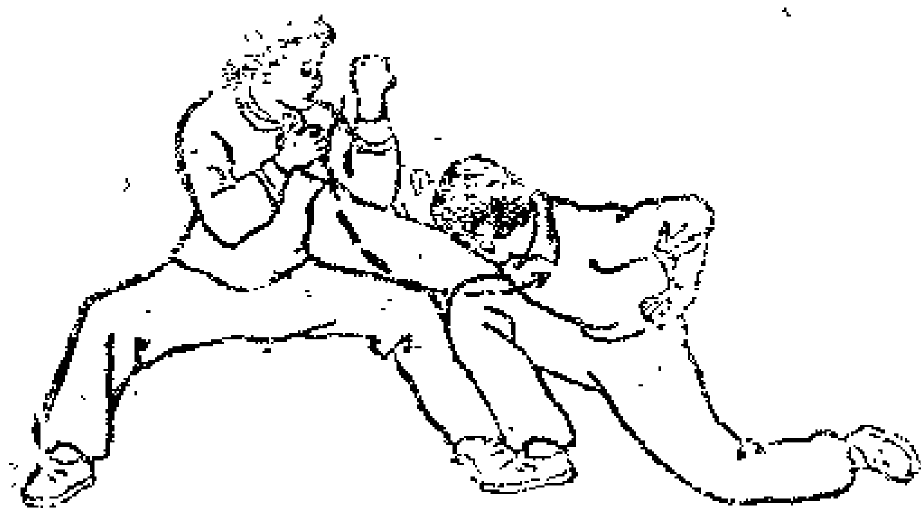


图527

5、女方使男方右腕关节受伤之后，左拳变掌，从脸前向右，经右肩前向前、向左弧形绕环摆动，臂内旋使掌心朝下，用小指一侧的掌缘向男方右胸横摆劈砍，将男方打倒（如图528、529）。

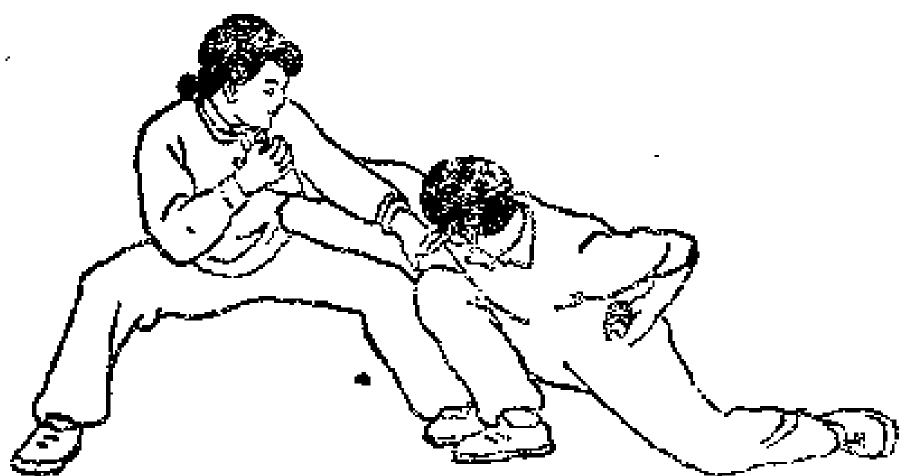


图528

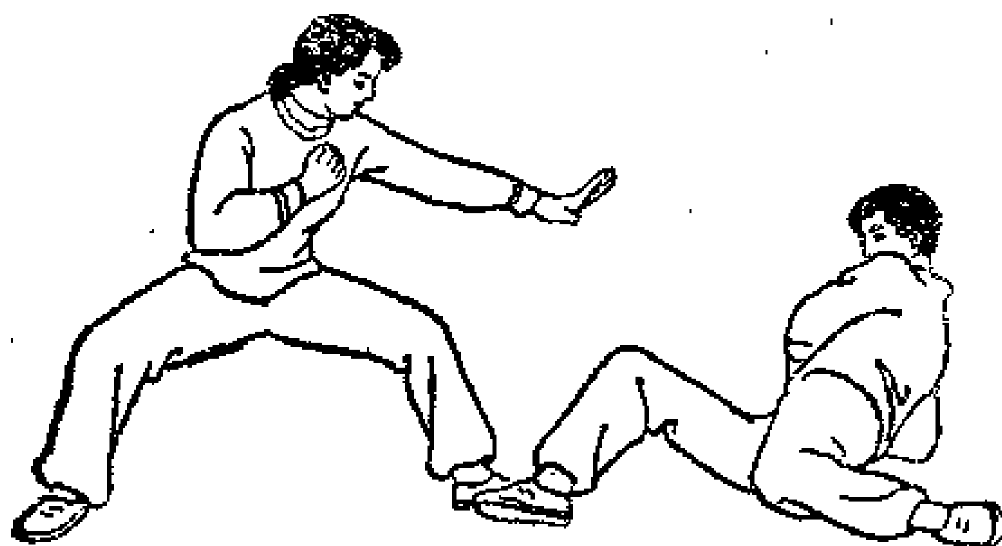


图529

要领：

女方沉肘截腕的要领，也是在于缠裹，两腿屈膝身体垂心下

沉是加重对男方腕关节的压力，身体向左转动则是助长左小臂压腕的螺旋之势。因此，屈膝、垂心下沉，必须和向下压肘的动作一致起来，转身则必须和上臂螺旋缠裹的动作一致起来。

（十八）男抓握女手，女击男鼻子

1、男左手抓握女右手（如图530）。

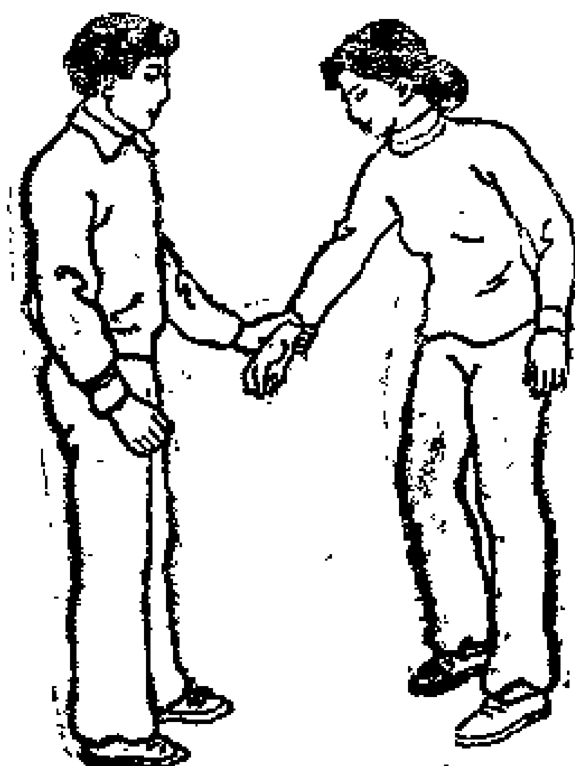


图530

2、女右小臂向左平屈，身体左转（如图531）。

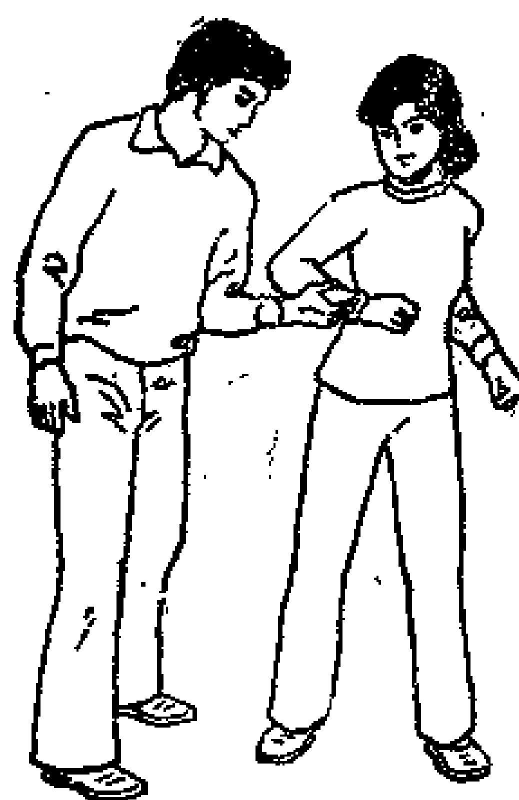


图531

右拳向左侧摆起（如图532）后，用右拳背猛击男鼻子（如图533）。

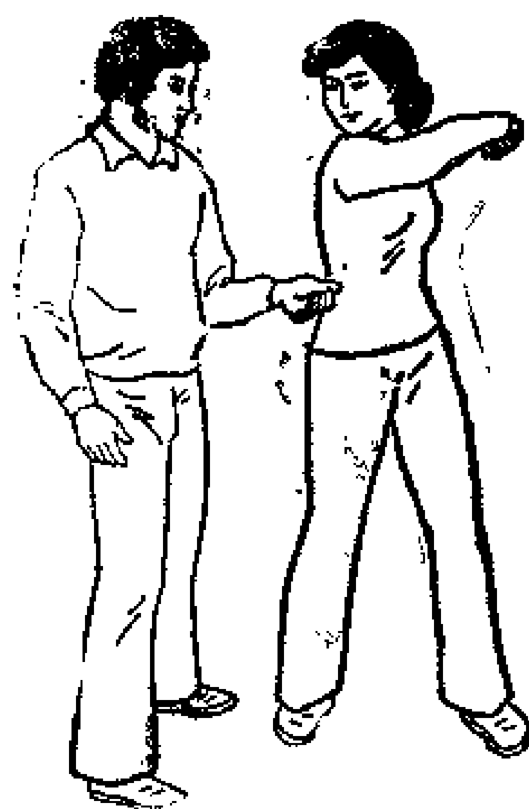


图532

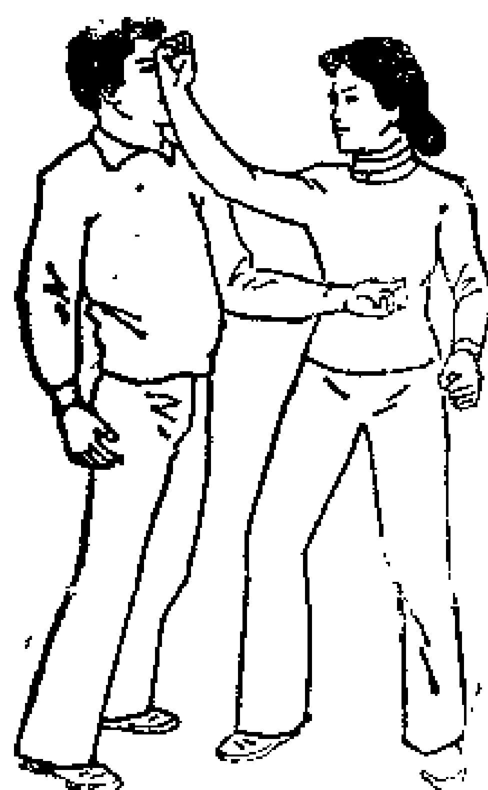


图533

要领：女右臂平屈和反击要快而有力。

（十九）男抓女头发，女压男手指

1、男左手抓女头发（如图534）。

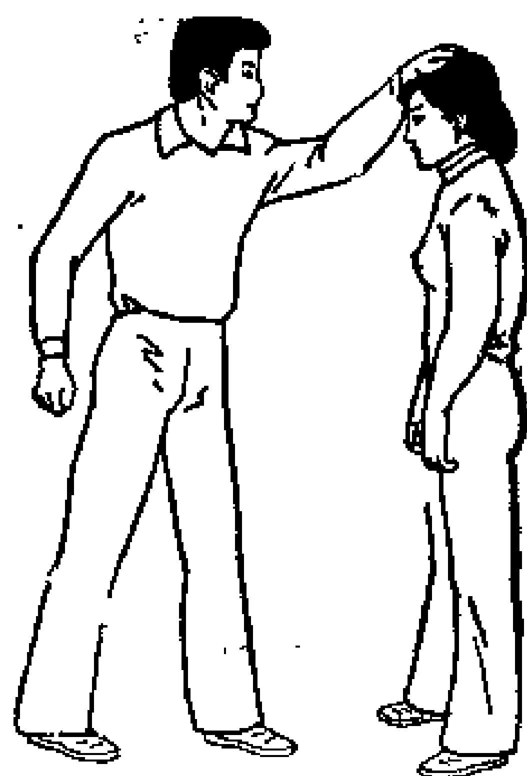


图534

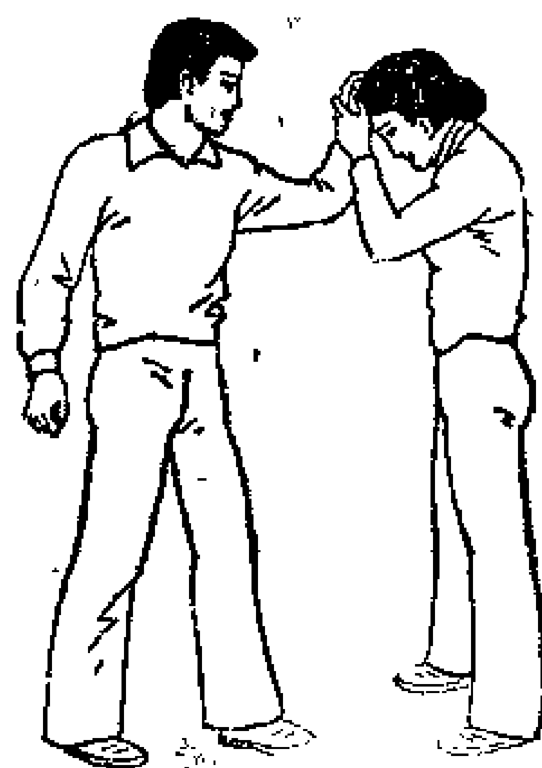
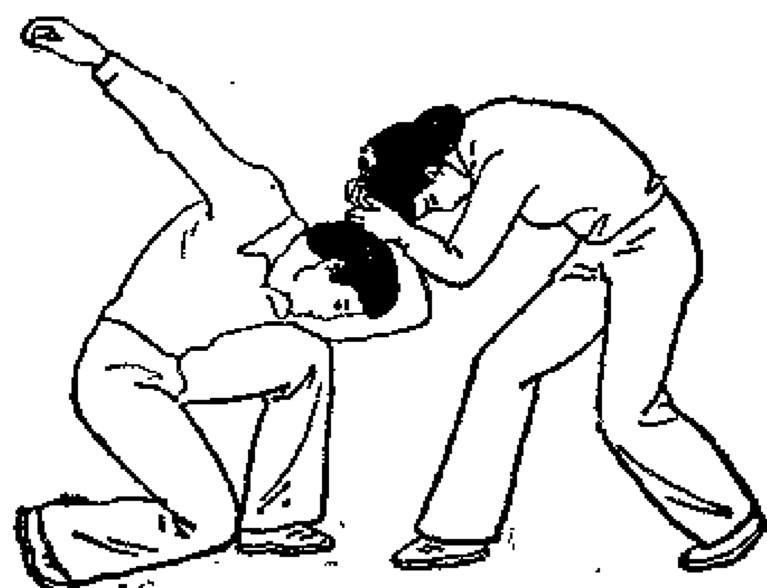


图535

2、女两手抓握男左手腕（如图535），撤左脚，体前屈，用额骨压男左手手指（如图536）。



要领：女两手抓握男左手不要离开头部，用额骨下压要猛。

（二十）男抓女胸部，女压男右臂

1、男右手抓女胸部。

2、女右手抓握男右手（如图537），左手抓握男右手腕(如图538 1—2），身体右转，同时猛压男右臂（如图539）。

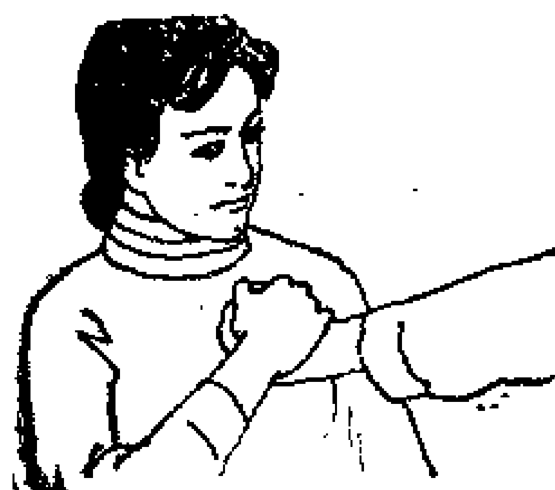


图537

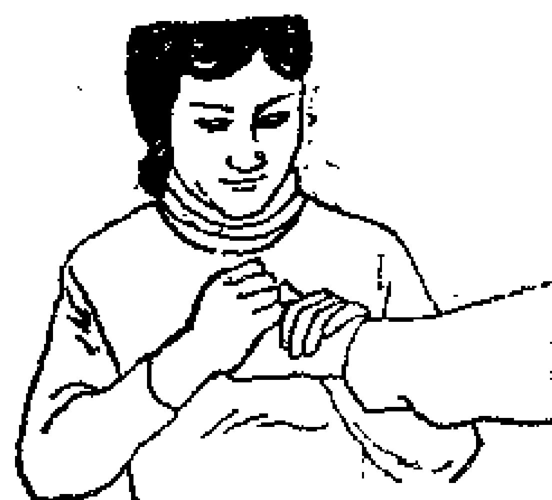


图538—1

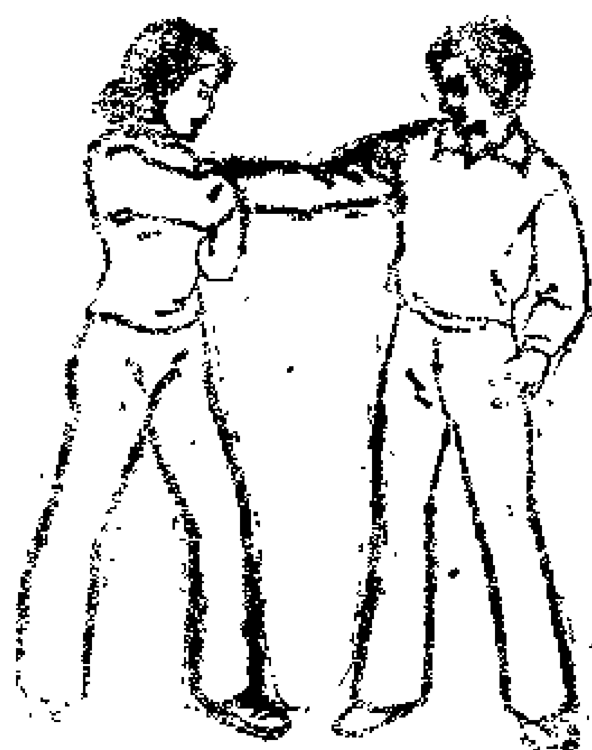




图539

要领： 图538—2

女双手抓握要紧，压肘要猛。

（二十一）男推女胸部，女撅男手指

1、男左手推女胸部（如图540），女撤左脚，双手抓握男左手指（如图541）。再撤右脚，双手向下撅男左手指（如图542）。

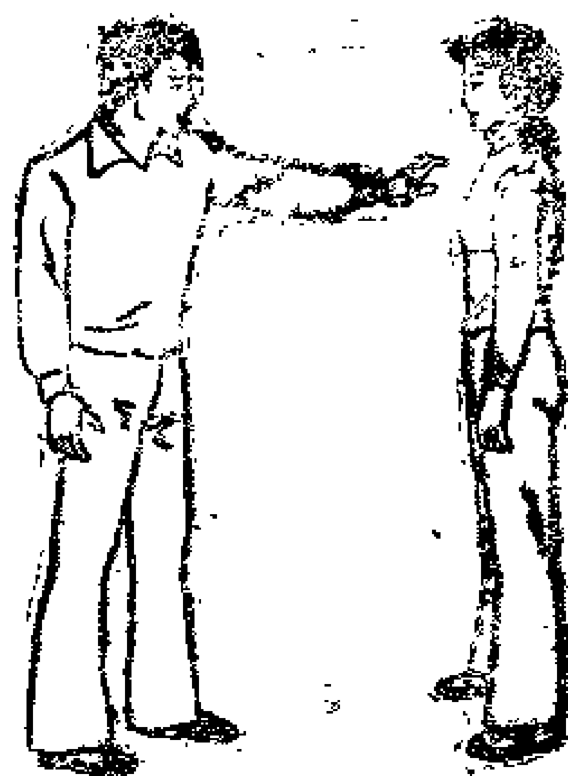


图540

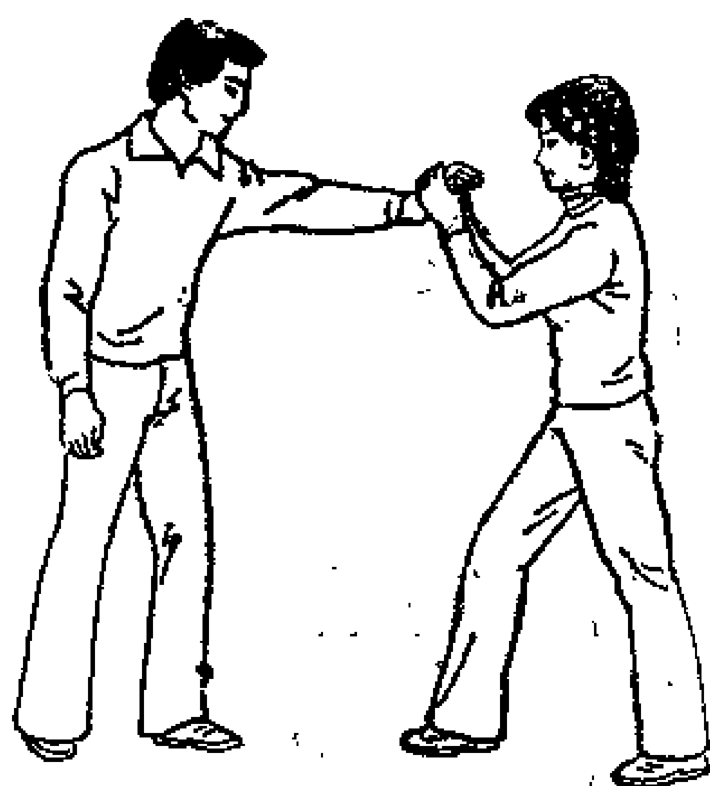


图541

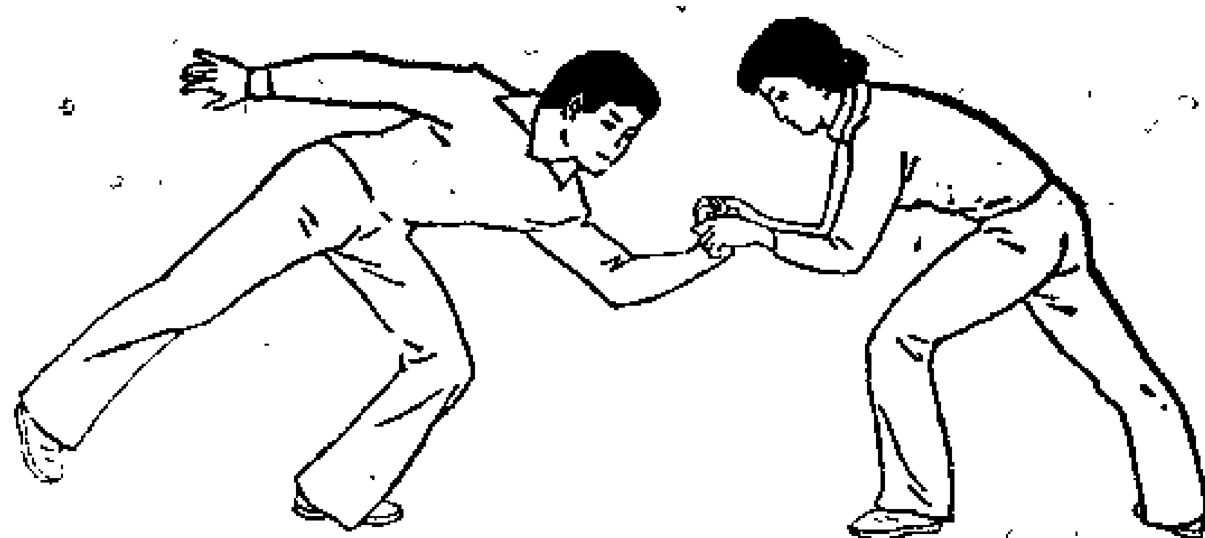


图542

要领：女两手抓紧，撤步和撅指要同时进行。

（二十二）男抓女肩，女拧男臂压肘

1、男左手抓女右肩(如图543)。

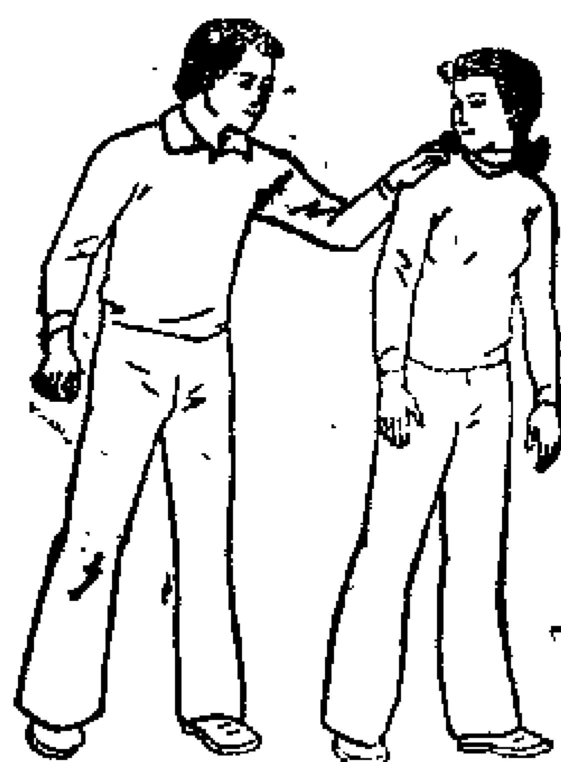


图543

2、女左手抓握男左手，右手托抓男左肘（如图544）。女左右合力向左下拧转男左臂并反打肘关节（如图545）。

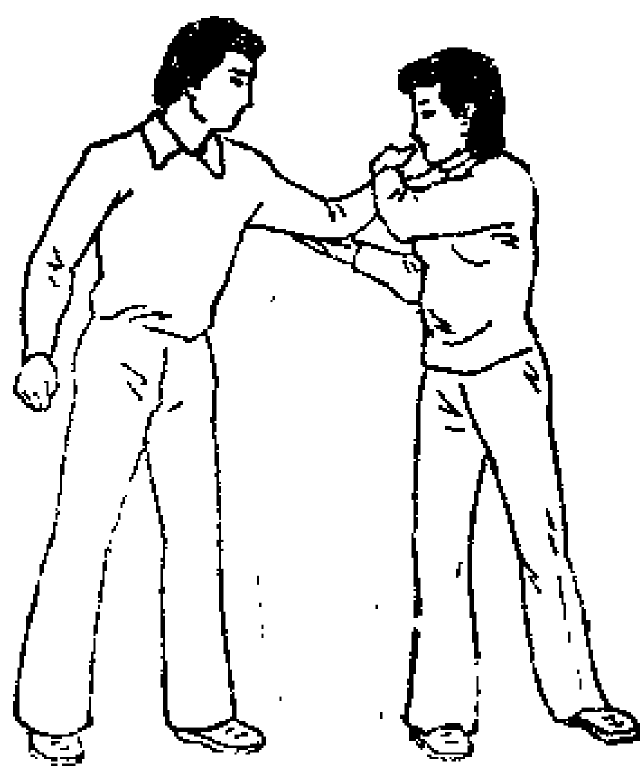


图544

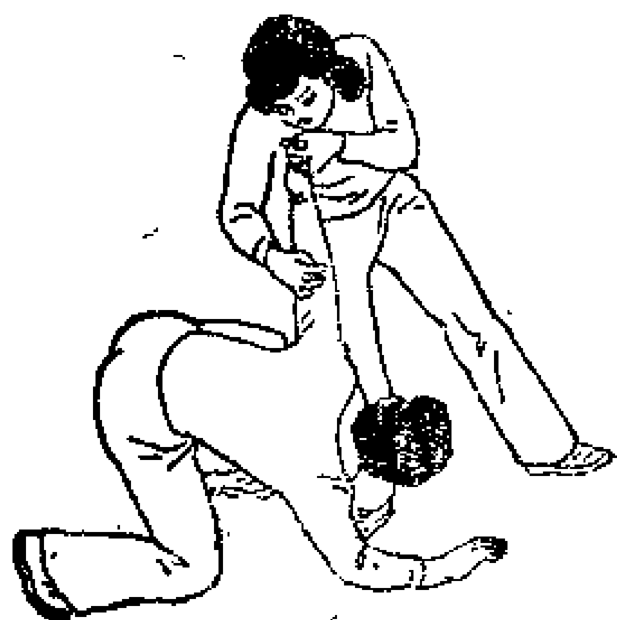
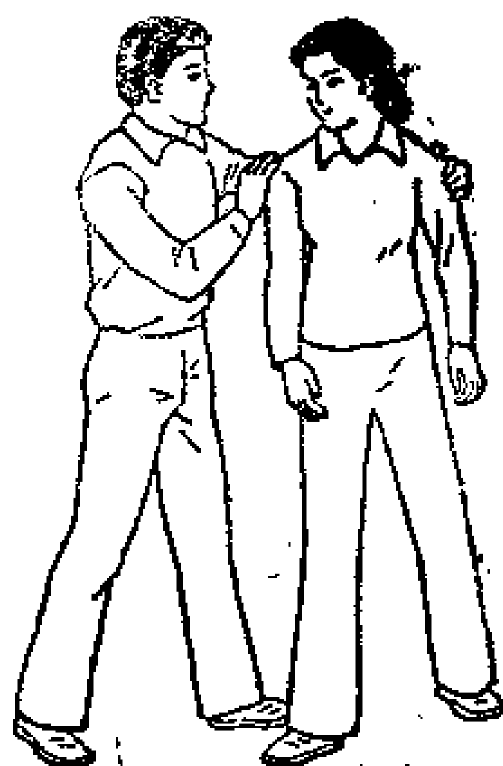


图545

要领：女两手抓紧，拧臂重、猛并注意反打肘关节。

（二十三）男侧面拥抱女，女顶肋打男鼻子

1、男从女身体右侧拥抱女（如图546）。


图546

2、女两腿弯屈，右肘顶撞男腹部（如图547）后腿伸直，重心偏右腿，用右拳背击打鼻子（如图548）。

要领：顶撞要快，击打要猛。


图547


图548

（二十四）男从身后拥抱女，女拉男过背摔

1、男从女身后拥抱女（如图549）。

2、女两腿微屈，两臂平屈，两手抓握男两手（如图550）。上体前屈（如图 551 ），两手用力拉男双手过背摔（如图552）。

要领：女腰部与男腹部靠紧，两手下拉要与体前屈协调一致。

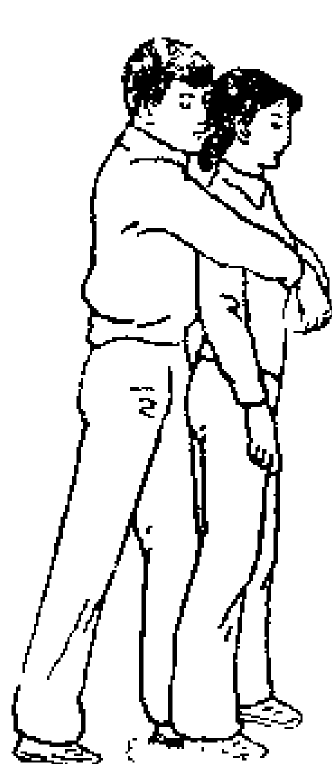


图549



图550

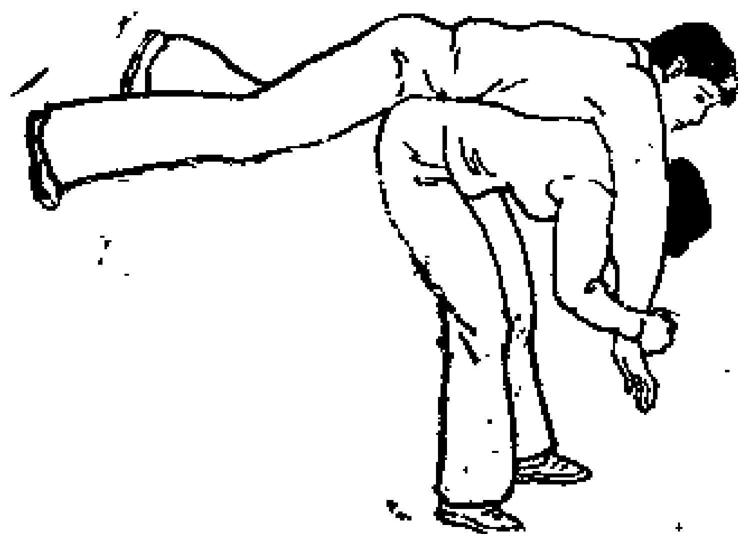


图551

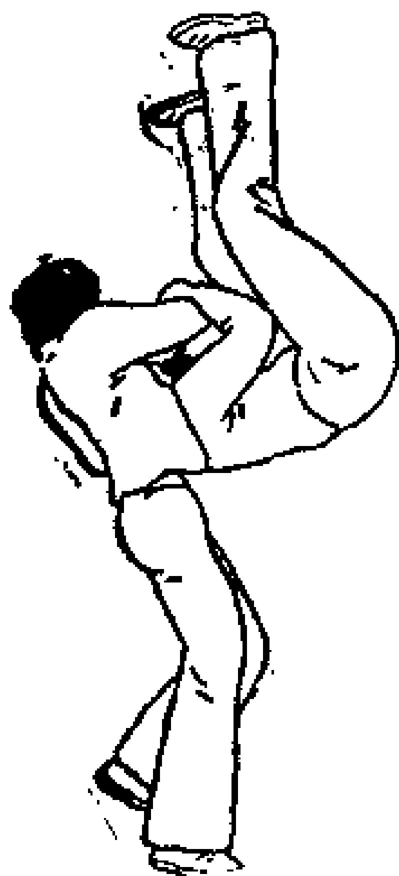


图552

（二十五）男从身前拥抱女，女顶撞男下部

1、男从女身体正面拥抱女（如图553）。

2、女用手指插男两肋（如图554）。用头部前额击打男鼻子（如图555），再用右膝顶撞男下部（如图556）。

要领：插指、头打、膝顶要连续进行。

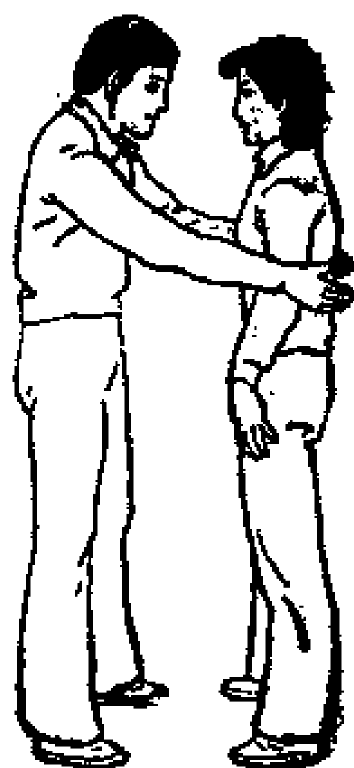


图553

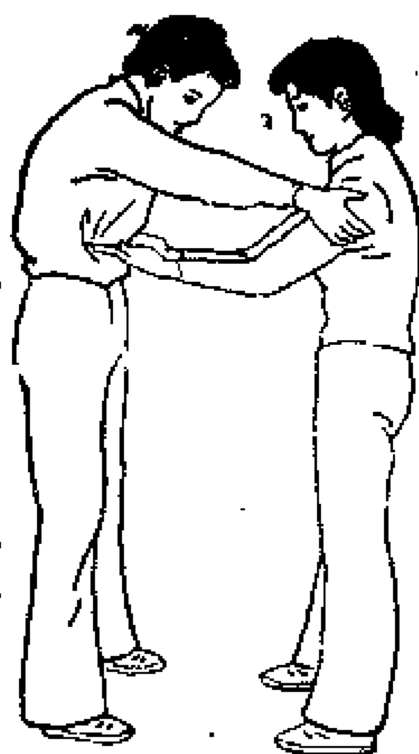


图554

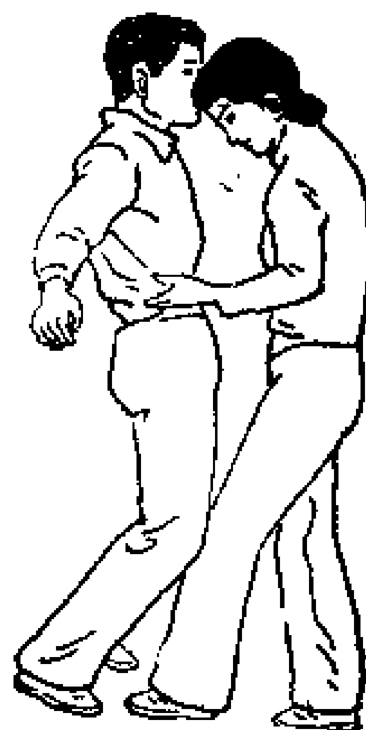


图555

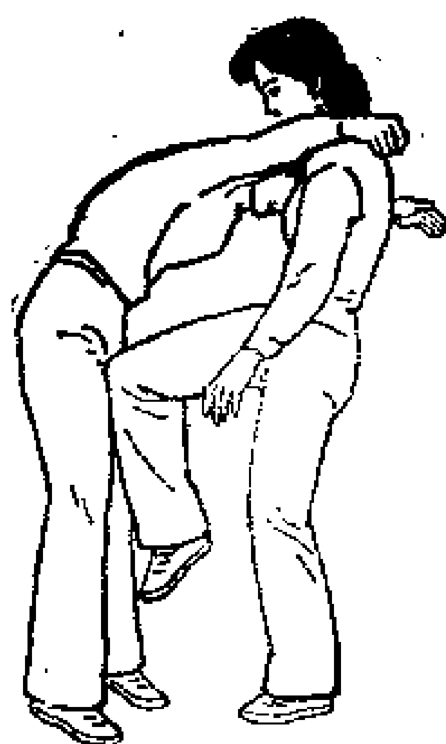


图558

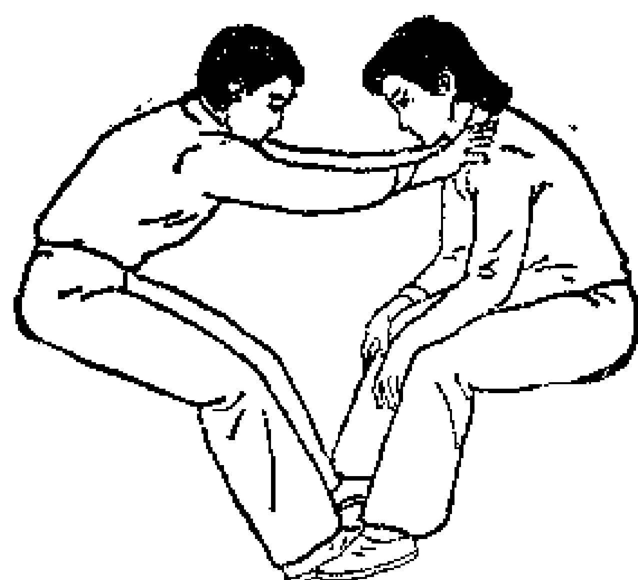


图557

（十二六）男抓女两肩，女要男飞天

1、女坐，男两手抓女两肩（如图557）。

2、女两手抓握男两手腕（如图558），身体后仰，举右腿，（如图559）。仰卧并以右脚向上猛蹬男腹部（如图560）

要领：女两手紧握男两手腕，仰卧和蹬腿要同时进行。

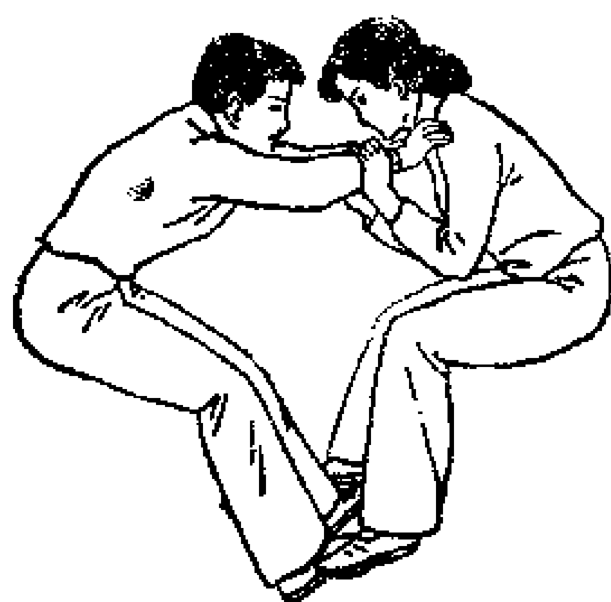


图559

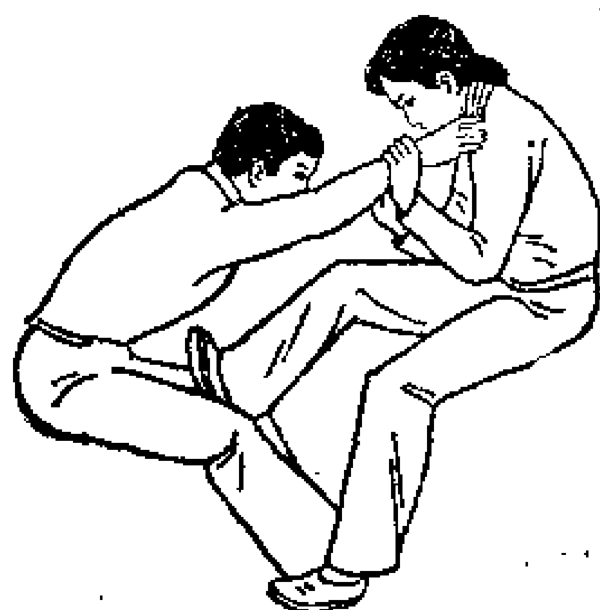


图559

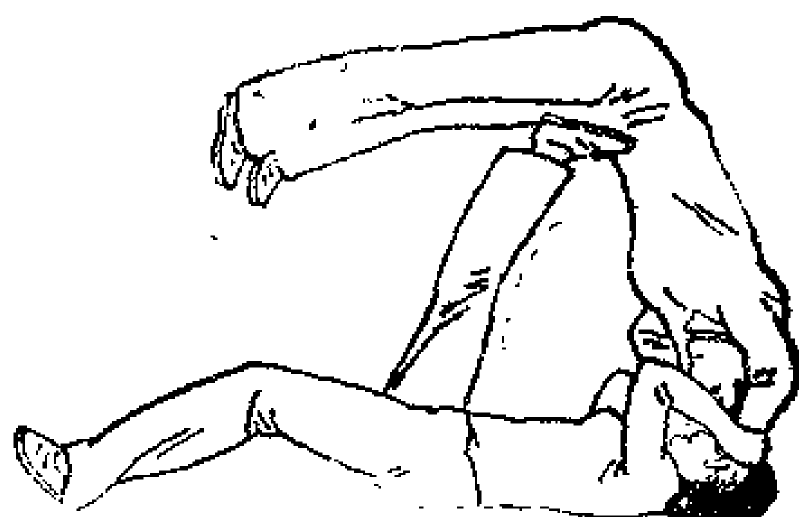


图560

（二十七）男跪压女，女猛蹬男腹部

1、女仰卧，男双膝跪于女两腿之间，用双手按女两肩（如图561）。

2、女两手抓握男两手腕（如图62），两腿收屈，两脚底抵住男左右小腹（如图563），用两脚猛蹬男腹部（如图564）。

要领：女两脚用力蹬男。

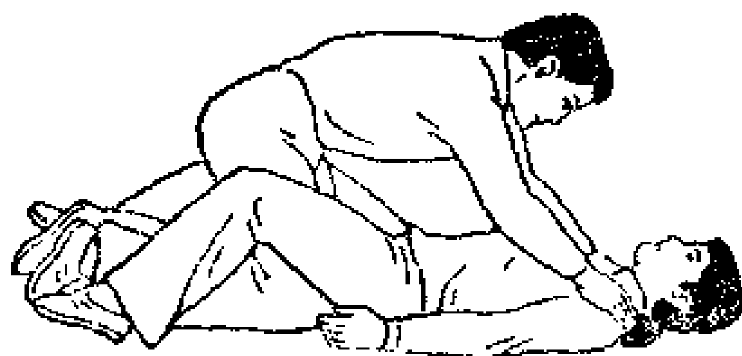


图561

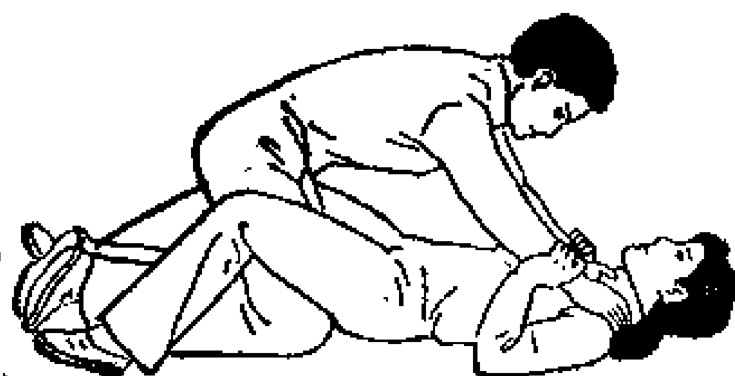


图562

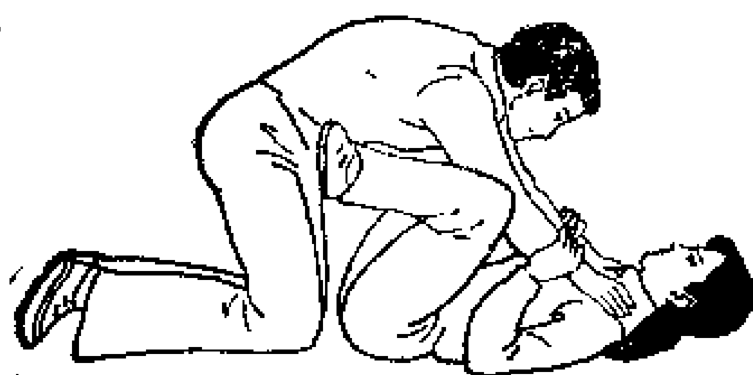


图563

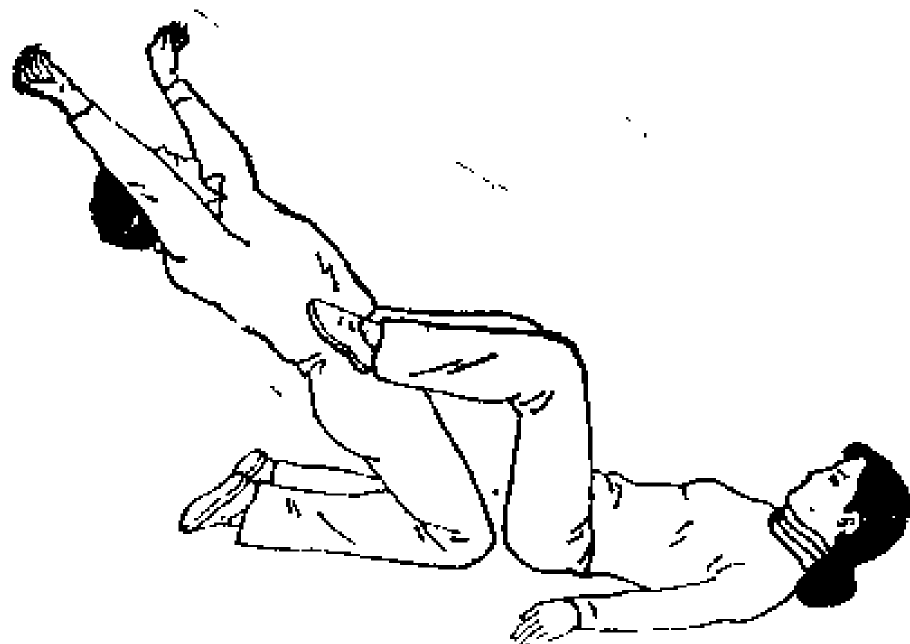


图564

（二十八）男抓女手，女推男下胯

1、男左手抓握女右手（如图565）。

2、女右手用力右后撤（如图566），身体右转，两腿弯屈

（如图 567 ）。重心前移，左手张开用拇指与食指推男下腭（如图568）。

要领：女右手用力后撤要快，左手推下腭要狠。

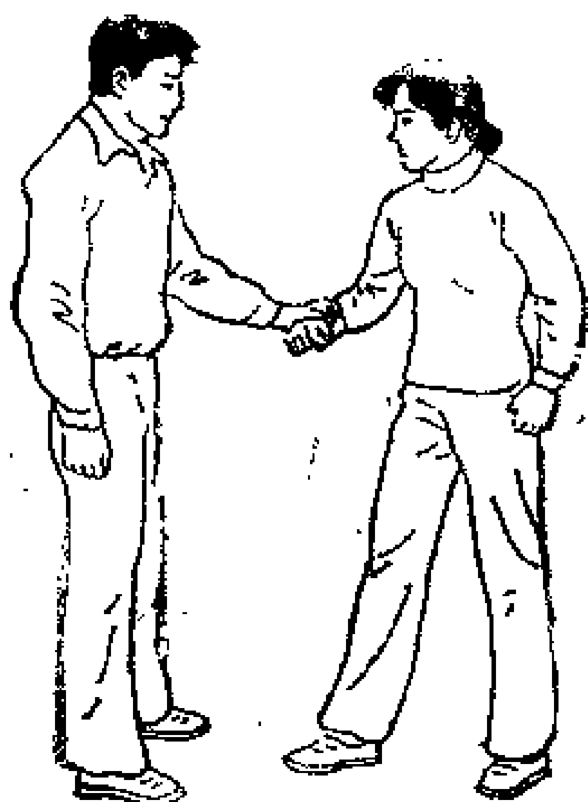


图565

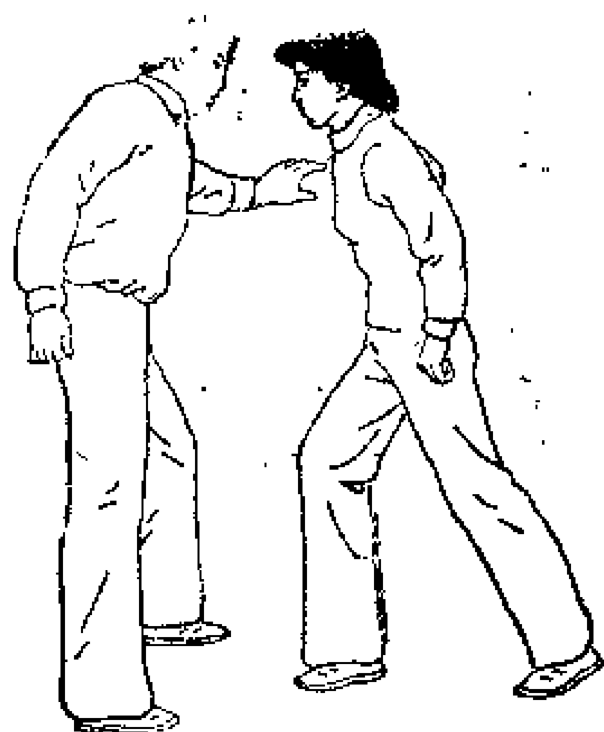


图566

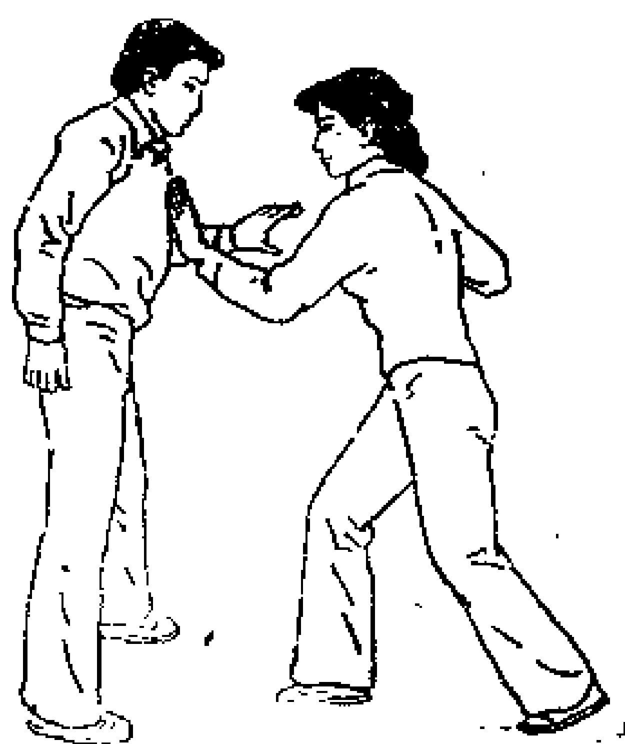


图567

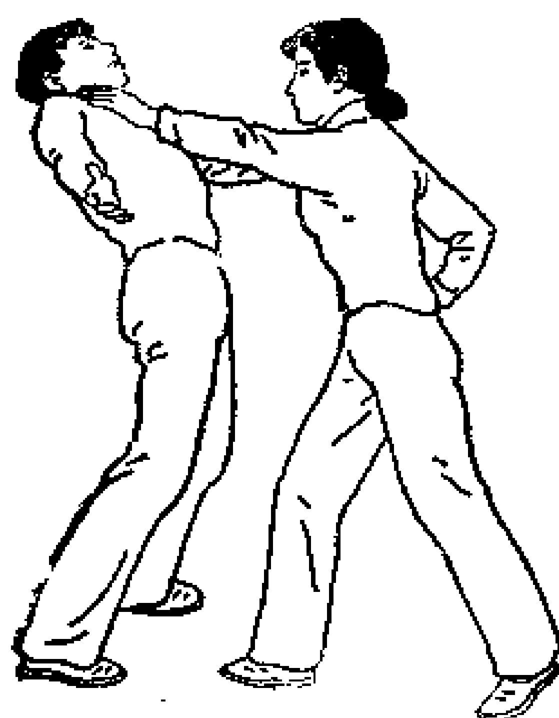


图568

（二十九）男抓女胸部，女横击男右肘

1、男右手抓女胸部。

2、女右手抓握男左手（如图569），向右翻男右臂，同时左小臂横击男右肘（如图570）。

要领：女右手抓握要紧，左肘横击要猛。

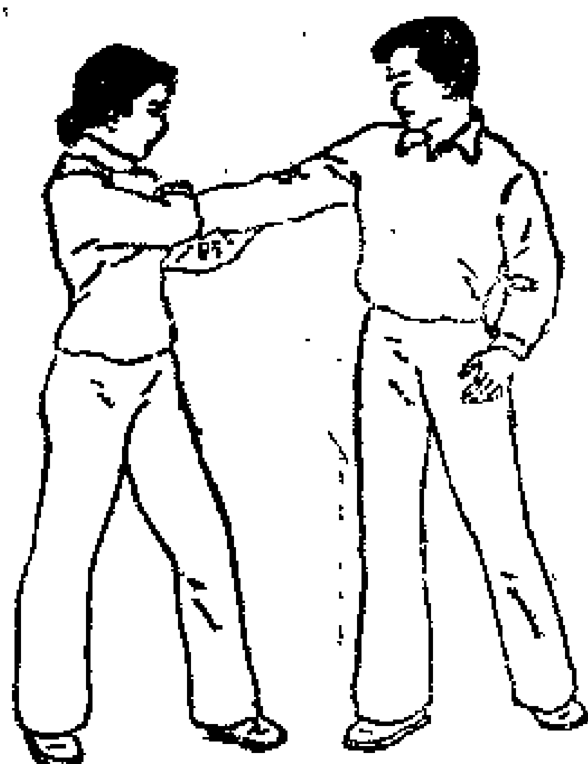


图569

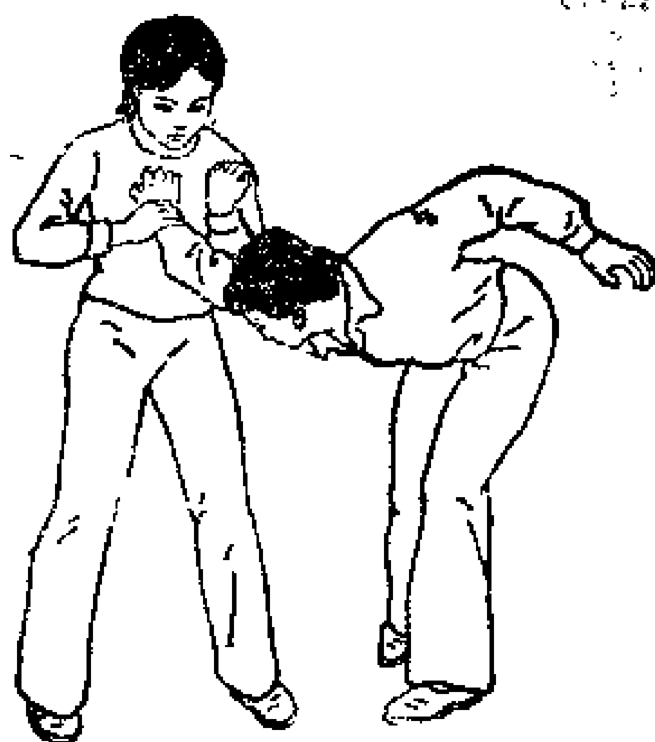


图570

（三十）男侧拥抱女，女踹男膝部

1、男以女身体右侧拥抱女（如图571）。

2、女用右臂架开男双手（如图572），左腿支撑，右脚抬起（如图573），用力踹男左膝（如图574）。

要领：女架臂要快，踹腿要猛。

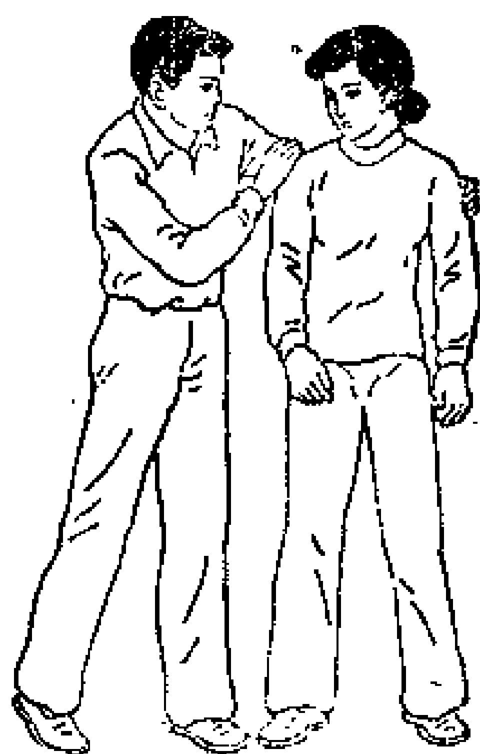


图571

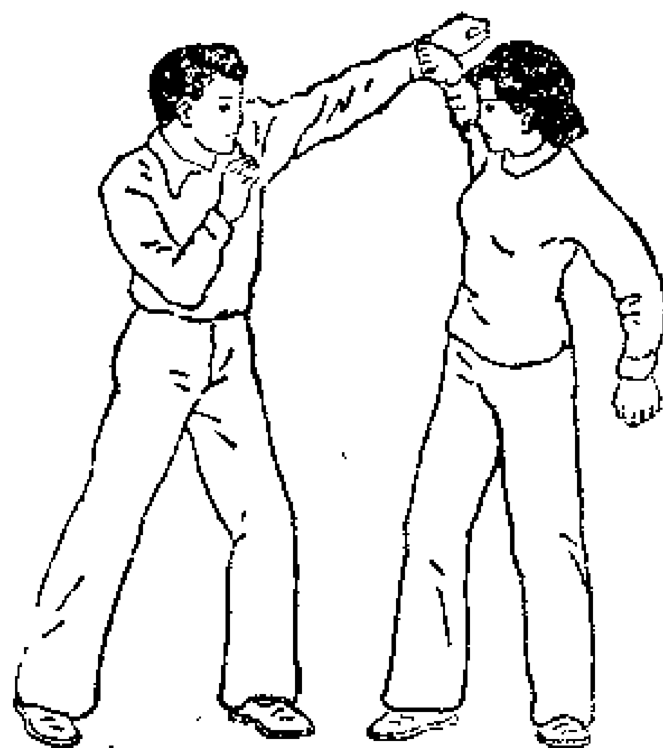


图572

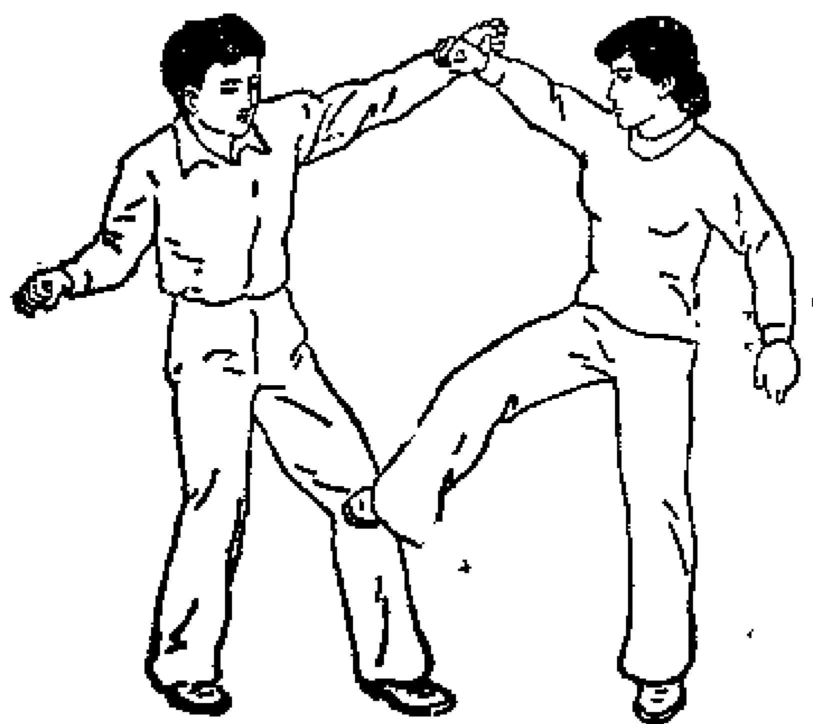


图573

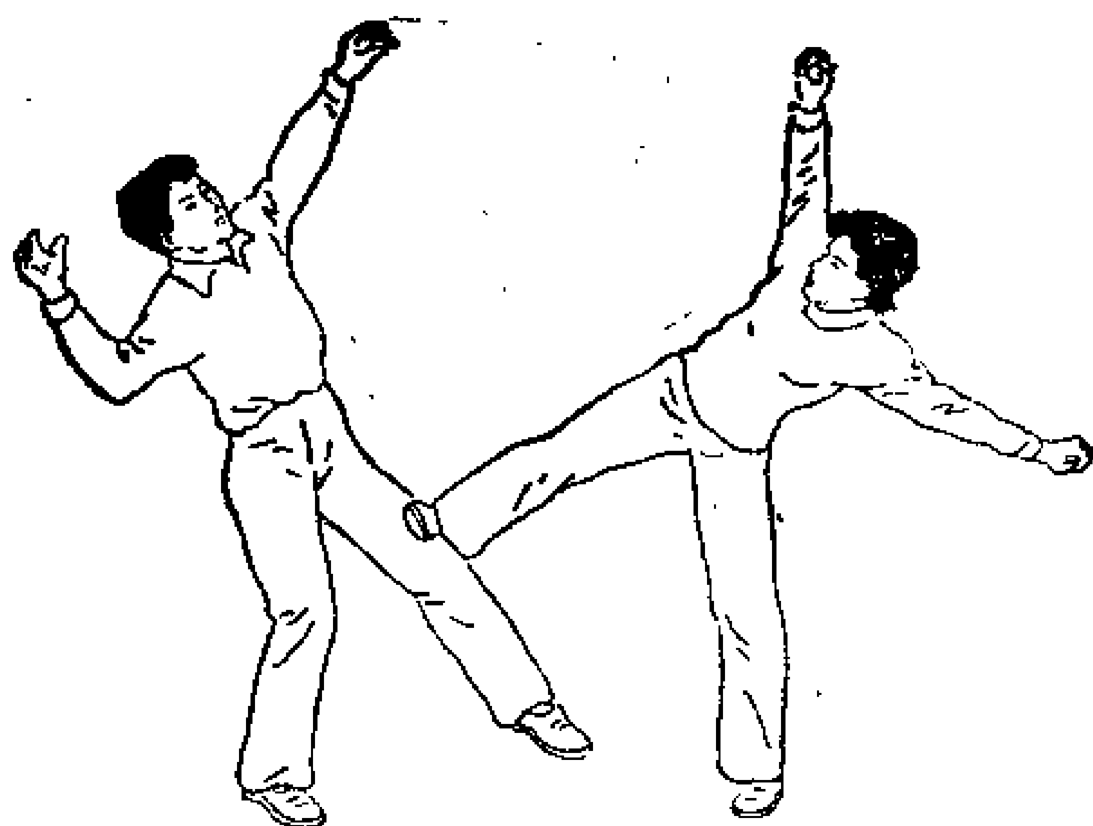


图574

（三十一）男侧拥抱女，女剐腰摔男

1、男从女身体右侧拥抱女（如图575）。

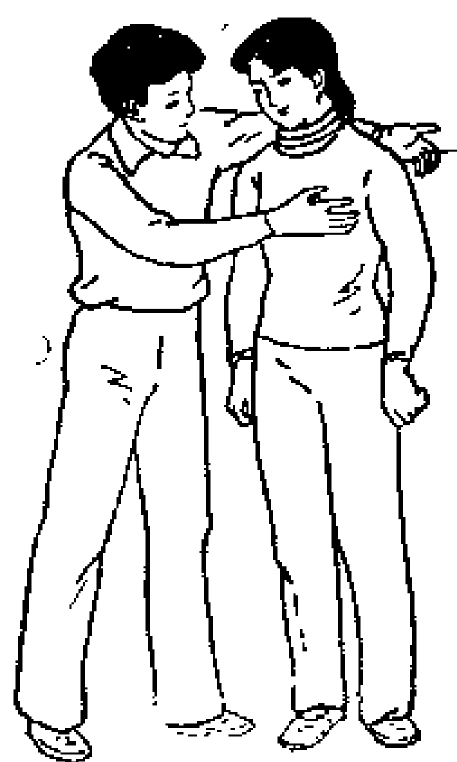


图575

2、女左手抓握男右手，右手臂抱住男后腰，右脚向男两腿之间上步，用右臂抵住男左腹（如图576）。女体前屈，左右手臂向左下摆动，将男摔倒（如图577）。

要领：女抱男腰要紧，体前屈和两手臂向左用力要协调一致。

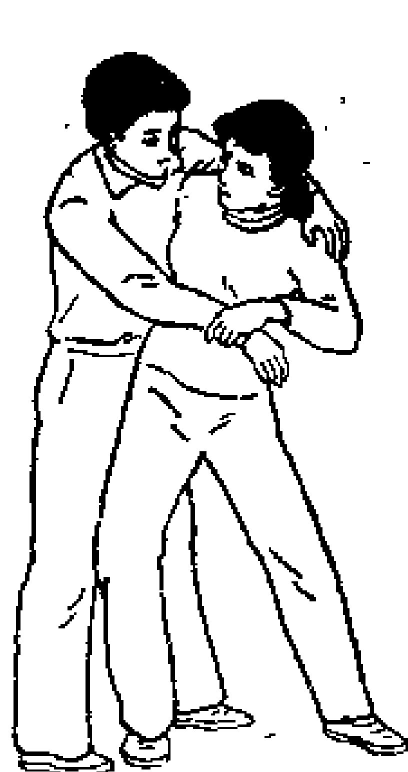


图576

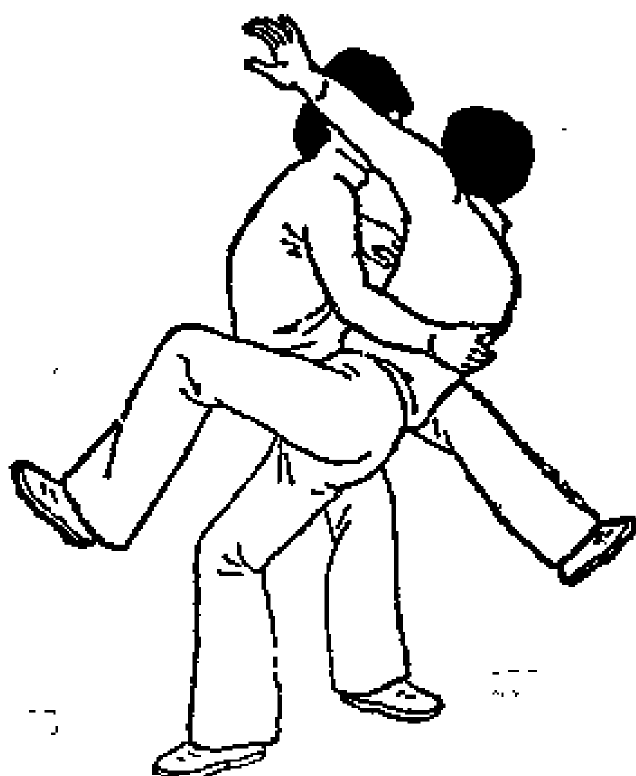


图577

（三十二）男身后抱女，女肘击打男

1、男从女身后拥抱女（如图578）。



图578

2、女猛仰头，用后脑击打男鼻子（如图579），随着右肘击打男右脸（如图580），左肘击打男左脸（如图581）。

要领：头打肘击要连续进行。

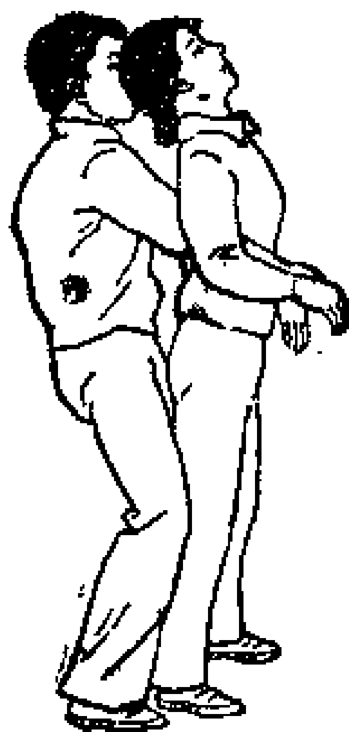


图579

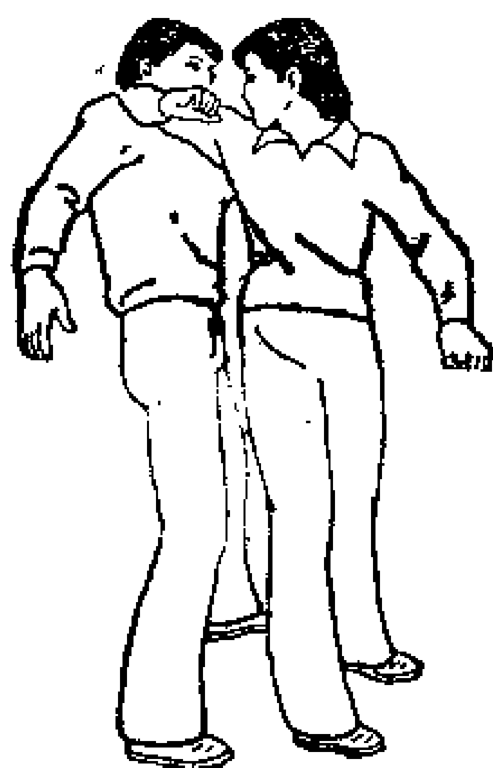


图580

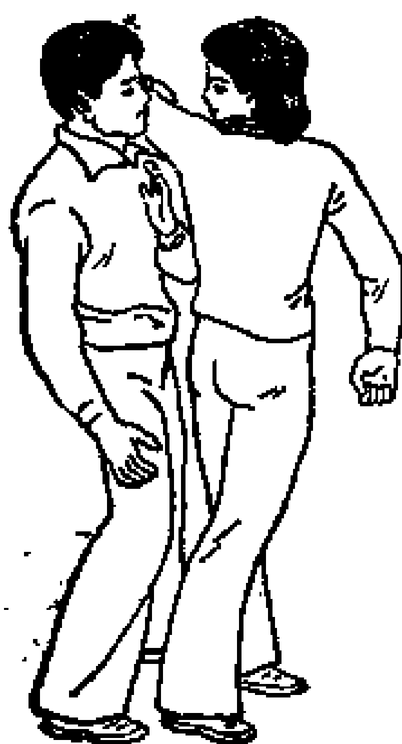


图581

第三章 少林功夫

少林寺所传的功夫极多，武艺高强，但功夫种类繁多，五花八门，有“七十二艺”之说。按性质大致可分为内功、外功、硬功、软功和轻功等。内功，是练精、气、神为主，以强身治病为目的。外功，特别是硬功，是练筋、骨、皮为主，锻炼身体某一局部的猛力。轻功，专练纵跳和超距。自古以来，学习和修炼功夫，除强身治病之外，还成为人们防身自卫、克敌制胜的本领，也有些成为表演场上引人惊奇的绝招。当今许多功夫仍流传深远。为了进一步挖掘少林功夫遗产，还需认真总结，取其精华，去其糟粕，有选择性的学习，使少林功夫成为锻炼意志、增强体质的有效手段，并为提高少林武术技能打下扎实的基本功。

“功夫”是少林武术与气功的重要组成部分，学习少林功夫纯属为了增强体魂和自卫防身之用，绝对禁止以强欺弱，以势欺人等歪门邪道。现简介一部分少林功夫，供读者参考。

一、火龙功

火龙功，既可以做为养生保健的功夫，又可以做为运气治病的方法。火龙功的优点是能够速成，练功时能够限制只在有病的地方运气，单独对生病的部位，产生治疗作用。使用这种方法，先决条件是必须精通人体经络气脉的通道，即所谓“内景”的详细结构，才会发生作用和收到疗效。因此，这种方法，一般练功

自修的人，不能采用，最好在老师指导下练习。

练火龙功的方法，第一步，是先用一种外用的药物"金丹"（是用一种金石品的炼药和草木品的散药配合而成的粉剂），放在杯盘里；用冷开水调和均匀如稠米汤样的浓度，然后用毛笔醮饱药汁，循着诊断决定的经络道路，先从足下阴经的"井穴"起，在皮肤上划一条线路，一直循经上行，划到所统属的手上阴经的尽头处，随即接着从毗邻的手上阳经"井穴"，继续划一条线路，循着那一条手足所属的阳经，自手上内行再循足部下行的经道，一直划到足趾尽头处的"井穴"，这样把阴阳经道划上一个大圆圈，称"坎离圈"。这种划线操作，看似简单，做却不易。因为人体经道复杂，划得不正确，作用大减，气也不会贯通周流，而且阻滞在半路上，收不到疗效。如果精通经络，把这个阴阳循环的"坎离圈"划得正确，一定能收到疗效的。

在划"坎离圈"的时候，当"金丹"划线之际，病者立即自觉有一股凉气透骨，筋络舒适的快感。

第二步，把线圈划好之后，即练"感摄法"。具体做法是：首先要"观想老师庄严宝象"，其意思是先行闭着眼睛，默默地观想老师的面容笑貌。因为徒弟对老师，患者对大夫，都具有作为偶象而加以崇敬的心理。它是一种很有效的"收摄心神"的方法，也就是一种集中意识，不叫思想开小差的方法。其次，做好"观想"之后，随即运用集中了的念头，把全身放松，很自然地把心念转移到"关窍"上去，亦即放在开始划线路的那一个"井穴"的地方，闭着眼帘，一心一意地"内视"着那一个"关窍"，不用呼吸吐纳，只是专心一意地贯注线圈的起点。如此练下去，每天不拘次数，随意练几分钟或十几分钟。经过相当的日子，那个线圈的起点，即会产生一股热气，而顺着所预划的线路流动，由阴经而流动阳经，周流循环一个大圈，仍然归回到阳经的终点，自行还入关窍而消逝。这股热决不会乱窜乱走，能很规

矩的在那划就的线圈上循行着。这样，继续练下去，经过相当日子，这股热流就会由一条线而渐渐缩短，凝炼成一团火球，象珠子一般，仍然循着所划的那条线路循环流转着，练功之后，这些经络会感到很舒服。

火龙功练纯熟了，那粒火球在经络里流转的情况，旁人可以看见，好象一个圆球滴溜溜的在皮肤下层滚动着，用手指摸抚它，可以觉出有一种弹力和一丝热力。

这种借助"金丹"之作用，通过"观想"使气团象火球般地沿着经络路线周身滚动的功夫，称为火龙功。

练火龙功外用的所谓金丹，因为它的颜色是金黄的，所以称金丹。其配方如下：

（一）生白矾一两、研细，入火鼎，文火炼枯再研细末，备和合。

（二）生月石一两，研细，入火鼎，文火炼至烟尽为度，再研细末，备和合。

（三）马牙硝一两，生明矾，生月石各五钱，共同研细，入火鼎，用文火熔化，当化成溶液时，用桑枝不停地搅和，慢慢地浓缩，一直到好象很干的浆糊一样，把鼎倒翻转来，也不流下滴落，即为火候适当的标准。这种操作，名为"烤胎"。然后倒放微火上面去烘烤，烤到发泡，有如馒头或面包样，以全体白色为度。将鼎离火，候冷取出，研细备用。

（四）生蒲黄一两，研细末，备和合。

（五）铁线透骨消草一两，研细末，备和合。

（六）真梅花水片一钱，研细末，备和合。

上述六种药做好后，再把它们共同放在钵内缓缓磨均匀。最后收存在瓷碗里，固封备用。使用时，用新水调和成稠米汤样，用笔醮饱，作划线路之用。

（注：铁线透骨消草，是一种蔓生的草木植物，茎长如铁

蕨，略现方形，叶似金钱，而边有锯齿，秋后经霜，茎变桃红色，叶亦变红色筋纹，多生于田边近水之处，而不是一般药店里的透骨草，也不是风仙草。）

二、梅花桩功

梅花桩着重练跳跃，使身体轻灵，步法敏捷，眼力灵活。初练之时，不必上桩，可在地上用石灰画几个圆圈成梅花形，每圆圈距离2尺至3尺，每朵5个圆圈作花瓣，布定梅花之后，就在每一个圆圈来回跳跃（圆圈直径为1尺左右）。熟练后，再画梅花形若干朵，在每朵梅花中指定一瓣为虚桩，另用暗号记明，练功者立中间一朵为实桩，立时只能一足着地，而着力于足尖，作独立站岗之势，心想跳桩之程序。所设的虚桩，须避免跳上，跳桩之时，脚尖务必踏于圆圈之正中，不可偏离，以免功夫不到上桩以后，身体摇晃而跌下。在初练时，宜先于一朵花的四个实桩上来回反覆练习，继则在两朵八个实桩上行走，照此逐渐增加，练至在平地石灰所画的梅花形中能来回自如，则可正式上桩。

正式练功的梅花桩，用坚木柱5根，各长7尺，埋入地下3尺。桩头直径2寸，平头，外用铁箍加固。每桩相距两尺，中桩立于四桩中央，呈梅花形。先于桩上站马步，初用足心，继用足跟，最后用足尖。练习百日之后，在各桩上随意跳跃，最后可在桩上练习武术 路。

三、一指禅功

一指禅功专练一指之功，又称金刚指。练习方法，面对墙而立，以两食指端抵壁，身向后退，上身重量压向指端，坚持锻炼指力大增；进一步，以两食指及足尖着地，直身俯卧，臂伸，

继而腰部弓起，上身前俯，两臂屈肘，全身离地三四寸，撑背伸直，象俯卧撑似，如此反复卧下撑起；进而以一足着地，另一足搁置着地之足上练功，益在背部压重物，如石块之类如法练功。少林寺一贯禅师即精于此功，一指之力，可透重壁。在此基础上，再采用双手倒立，过渡单手倒立，先两足靠墙倒立，后离墙倒立，最后以一指之力撑地倒立。此功告成，即海灯法师闻名世界的一指禅功。

四、轻 功

轻功是通过练功后，身轻如燕，纵跳如飞，甚至静坐时能使身体离地悬浮起来等等。总之，轻功种类很多。现介绍少林嫡传功夫，简介跑墙、游墙及其练法。

跑墙

跑墙又名横排八步。用粗布袋两只，中贮经猪血浸泡过的铁沙，分束两前臂上，而在小腿部加上铅瓦，练习横跑墙壁。练时，人远离墙壁，奔跑至墙，先出左足，上墙，继出右足，侧身如卧，乘势借力在墙上横跑。力尽时右足先落，则身体由横空而变成正立了，是为左式。右式则相反。如能横排八步（八步为1丈6尺），则第一步功成。再练斜上跑墙，如能斜上八步，则第二步功成。当跑至墙顶时，身仍横空，此时靠墙之臂向下摆，外侧之臂向上晃，则身体借此摇晃之力，即能正立墙顶了。

游墙

游墙，即壁虎游墙，又名蛇行功。练功者仰卧于地，用两肘、两踵抵地，身体其他部分悬空，运用肘踵抵地，使身体前后

移行。练至熟练后，在身上带铅，并在凹凸不平的墙上练功，要求上下左右，游动自如，负重逐渐增加，墙面则逐渐改平，纯熟后去除负重，即能以身贴壁，任意上下了。

五、硬 气 功

硬气功的练法有单练和对练，有基本功法，也有专修功法，有马步下蹲，也有拍打，有练指掌力，也有练身体的顶力。但练硬功的一般顺序是：

第一步，练习基本功，如站马步功、弓步功等，练习踢腿弯腰、压韧带等，锻炼身体基本素质。

第二步，在意念导引下，练习指力和掌力。如用绿豆、大沙粒或铁沙，进行插指或插掌练习，锻炼掌指之巧。

第三步，在意念导引下，用掌、拳或棍棒拍打身体任何部位，锻炼筋、骨、肉皮，使之坚实耐击。

第四步，利用树干或木杠对掌、臂、丹田、脚等身体各部进行撞击练习，锻炼身体各部击顶力量。

第五步，将大沙袋或石头悬空，用掌拳进行拍击、推打，待沙袋回荡时，将自己所需要锻炼的部位或丹田近上顶住，这时内部运气，和外表部位配合用功，做到内外结合，一气呵成。久之，功到自然成。

第六步，根据锻炼部位（头部、颈部、胸部、腹部或手足部位）的需要，进行有针对性的练功，练功时间长了，那些部位就能忍受巨大的压力与尖锐的刺力。这样就锻炼成所谓“刀枪不入”，“力顶千斤”等功夫。

十八罗汉硬气功的练法还包括顶气、喷气、吞气三个方面，这三个方面又是互相联系、互相配合的。具体练法是：

准备腰带一根，长5.5尺，宽2寸左右，练功前将腰带扎紧在

腰部，位置平脐，松紧以勉强可插进两个小指为度。

（一）顶气

锻炼方法是：

1、直立两足，分开与肩同宽。左手插腰，右手自然下垂，舌尖紧抵上腭。

2、吸气。吸气时要缓慢、深长，胸部自然挺起。

3、全身气力集中于右手和左手臂。右手紧贴右腰，掌心向左，指尖向前，推移到小腹下，然后指尖上翘，沿腹中线向上推移到两眼中间，直到与头顶平齐。手向上顶的同时，头向两侧轻轻摆动。

要领：

1、顶气主要是把全身之气运用头顶百会穴。

2、练功思想高度集中，意守头顶。

3、姿势，上体正直，头摆正，两颏稍向内收。

4、初练功有头闷，脸部发胀、发红等症状，这是正常现象。练半个月后就会消逝。但意守头部时发现有头晕，头痛，要注意出现偏差，不可乱练，当意守头部时，最好要有老师指导。

（二）喷气

锻炼方法是：

1、两脚分开，呈内八字形，半蹲成马步式，两手自然下垂，舌头紧抵上腭。

2、吸气。吸气时小腹内收，胸部挺起，两臂左右分开成一字形，手指并拢，掌心向上。

3、两手臂向内前方划弧形，并向胸前砍去（手掌砍落处应在两乳连线中点下1寸半的位置下）。

4、在手掌砍胸前的同时，配合喷气，气从鼻腔中喷出，喷气时小腹向外挺出。

要领：

1、喷气是本功法的关键。它使全身肌肉运动并强烈收缩，使胸腔扩张，气血充盈。

2、动作用力要集中两臂和手掌上。

3、姿势为含胸拔背，不可挺胸凸肚。

4、初练时砍掌不要用力太猛，要由轻到重，循序渐进。否则会有胸部隐痛的感觉。

5、练功过程中，偶然出现耳鸣，两眼内角流泪等情况，这是正常现象，不必顾虑，但若经常耳鸣，不舒服，要注意。

（三）吞气

锻炼方法是：

1、两足分开与肩同宽，两手心轻轻贴在两侧胸前，舌尖轻轻抵在上腭。

2、吸气。吸气时应缓慢，均匀，小腹自然挺出。两手在吸气的同时贴身向小腹部推移。

3、当两手推到小腹时，口腔喉头配合，象吞咽食物一样把气吞下去。

要领：

1、头部和胸部放松，气沉丹田，使气血下行。

2、注意用意不用力，全身肌肉必须完全放松，两眼微闭，思想集中，意守丹田。

3、练功过程中会有打嗝、放屁、肠鸣等现象，这是气在运行的反应，属正常现象。

总之，作顶气、喷气，操作时要求用力，作吞气操练时要求用意不用力。

六、铁砂掌

铁砂掌是习武者在手掌上下功夫。它采用铁砂操掌，久之坚硬如铁，臂掌力增，能碎砖断石，能砍断钢柱，这种坚硬如铁的手掌称为铁砂掌。

锻炼铁砂掌是先用帆布二三层做成四方形口袋，内装铁砂，并束紧之，放在凳子上，或者一手托住，另一手则以手面、手背、里侧、外侧四个部位在砂袋上反复摔打。下摔时呼气，用意将气力贯达手掌，回手时吸气，腿亦换成马步或弓箭步。每次练习，每只手的四个部位可摔打20次，反复交替进行。初练时勿太用力，以防损伤筋骨，以后逐渐加力，功到自然成。手经摔打锻炼后，会有些破裂，注意用药水涂擦消毒。

如不用铁砂，以绿豆和花椒混合代替亦可。混合时绿豆量要多，花椒量要少，因绿豆坚硬且可解毒，花椒亦是解毒之物，用此物擦手，不必再用药水洗，十分简便。打成粉状后，再换一袋。如果没有铁砂也没有绿豆，采用象绿豆大的粗沙也可，只要有决心锻炼，日久自然奏效。

七、朱砂掌

朱砂掌，主要是用内气贯达双手，练习日久，手劲大增，内气外放的量增加，此气划到自己身上，或打在别人身上，当时感觉不大，数分钟后或数日后即呈现朱红色浅条或朱红色手印，故名朱砂掌。

练习此功者能强筋健骨，气血周流，提高内脏功能，使之精神充沛，祛病延年。功夫深者双手触发外气。

练习姿势是：

两脚平行站立，与肩同宽，身体直立，开裆，虚领顶劲，二眼平视，全身放松，口微闭，鼻吸鼻呼，意识集中，排除杂念。最好每天早晨或晚上在旷野里，在树林中，面向东、或向南，以吸鲜气，以吸生气，运于手中。练习动作：

第一式：

双手下垂，两掌朝下，十指朝前，吸气入丹田，呼气时十趾抓地，收肛突腹，牙齿相扣，气自丹田贯达手掌，意引气走，手掌下按，数49次为宜。

第二式：

双臂向前平伸，立腕、掌与身平，十指向上，吸气时入丹田，呼气时十趾抓地，收肛突腹，牙齿相扣，气自丹田贯达手掌，意引气走手掌前推，数49次为宜。

第三式：

两臂直上举，手掌托天，十指向后，吸气时入丹田，呼气时十趾抓地，收肛突腹，牙齿相扣，气自丹田贯达手掌，意引气走，掌往上推，数49次为宜。

第四式：

两臂左右平伸，立掌，掌心朝外，十指朝上，吸气时入丹田，呼气时十趾抓地，收肛突腹，牙齿相扣，气自丹田贯达手掌，意引气走，掌向左右推出，数49次为宜。

第五式：

两臂下垂，两掌朝下，十指朝前，如第一式，上身以腰为轴先向左转，成正面向左，脚的部位不动，与此同时双手向里，交叉向上划弧形，吸气至丹田，当上身正面向左时，恰好双手从里从下向上划弧交于头顶。然后双手向外划弧，左右手分开向外撑，掌心向外，十指向上，意引气走，气自丹田贯达手掌。向外推出，收肛突腹，牙齿相扣，慢慢下落，上升，逐渐回原来姿势。然后再向右，动作与左同。如此交替进行，数49次为宜。

这种功夫，贵在坚持，断则气散，功力衰退，半途而废。

八、铁布衫功

铁布衫功属自卫功夫，也称金钟罩功。

练习方法：先用软布，环束胸背间，缠绕数匝，然后用手着力搓摩，然后用拳心轻轻击打身体各部，然后用木棒轻拍身体各部，最后用铁棒拍打身体各部；夜间宜用坚硬之木板为榻，使肌肉、骨骼、韧带、关节与坚硬之物体相接触，日久渐至坚实；初习颇苦之，习之既久，筋肉骨骼坚韧；然后身体向沙坑中沙中跌扑，打滚；练习数年，将缠绕之软布除之，再用木锤捶击身体各部，逐渐换用铁锤捶击之，并注意运气凝神，经过锻炼，使身体各部绵软如棉，铁布衫功练成。

九、排打功

排打功是锻炼身体各部位耐受外界的冲击力。练法是，用砖或竹条，拍击身体头部，颈部，胸部，腹部和四肢，在拍击时必须注意用力均匀，由轻到重，砖或竹条由薄到厚，在拍击时要有发声，当砖或竹条拍击身体任何部位之际，都要全神贯注于受击之部位，并高声发音，借扬声以贯气提劲，务使声到、气到、劲到、力到，四者合一不易受伤。排打应从四肢开始，以后排打胸腹部，最后排头部，排打必须注意从一般部位过渡到要害部位，通过排打使身体肌肉练到更加结实。

十、沙袋功

沙袋功是练肩、肘、腕、胯、膝的实力，兼练手、眼、身、

腰步。它以结实的帆布制成口袋，内装细沙30斤，共4个，作四方木架悬之，沙袋高与胸齐。练功者站于中心，用掌向前后左右沙袋拍击。当沙袋被拍击荡回之时，宜左右闪避，以练身法，然后再用掌拍击。此功用掌为主，练至纯熟时，可用掌或足，肘或膝，腕或胯，随意练习，早晚两次，坚持练习。

沙包内之盛沙逐渐增加，重量越大，练功者的功力也就与日俱增。

沙袋功另一种练法是锻炼两臂甩劲的功夫，须双人对练，用结实的帆布制成口袋，内贮细沙或铁沙。两人对立，将沙袋相互抛接，须双手并练，沙袋开始时重5斤，每3月增加3斤，两人的距离亦可逐渐拉长，抛接手法亦可灵活变化，正反上下，随心所欲。当沙袋增至50斤重而能抛接自如时，则两臂的实力就很可观了。

十一、提 桶 功

提桶功专练上臂悬劲和两手抓劲的功夫。其练法是，备一个具有双耳的木桶或铁桶，两短绳系牢两耳，取木棒一根，长7寸，直径1寸5，正中穿一对小孔，另用一绳穿之，绳长约为身高的2/3，其下端与桶两耳短绳系牢。桶里放沙3斤左右，连桶8斤左右，练功者站好马步，手握棒的两端，把桶悬起，身腰正直，两手与肩平，肘垂胸前，两手将木棒缓缓向内翻转，绳缠棒上，桶渐上升，至胸前时，稍停片刻，两手再缓缓向外翻转，桶降至原位，每天练几十次，重量逐渐加重，每月加重2两，加至30斤左右即告功成。

另一练法是将两只吊水木桶（5斤重左右），先用空桶，两手分别抓住两木桶桶口横档，然后手臂向两侧伸直，手衡举起即肩平，向前走动100步，一个月后各桶增加水1斤，逐月加至15

斤左右，即告功成。

十二、猫功

猫功是练习手指及脚趾二部之力。练时先将身体伏卧于地，两手指触地，两臂挺直，两足伸直，两足尖直接着地，胸腹部悬空至离地一尺左右，以两手指和两足尖用力支撑，象猫似地向前走动，尽力而止。走动时，身体不允许贴地，觉得力疲气涌，可休息片刻。每天坚持练习，一年后象猫走自如，后以三指代之，中食三指居前，拇指居后，略成鼠爪形。如上法练之，经过若干时，则单用一足之趾着地，其另一足，则叠于其上，两足交换行之；然后，在背上加物，重量逐渐增加，加至50斤时，功力而成。

十三、龙爪功

龙爪功为练习擒拿所需指力的重要功夫，其又称擒拿。练习方法是：用一小缺口罐，重约10斤，先用五指抓住缺口，向上提之，初颇滑泽，不易应手上提，待数月之后，即可随意升降。然后用大、中、食三指抓住缺口，向上提之即可。每练10日加铁沙半斤，循次增至50斤，亦能提悬空如达半小时许，大功告成。然后弃罐而凭空习之，每晨伸张五指向日光作拉抓之状，能气随意注，力随指行，龙爪功软功之劲成，至此则全功获成。

十四、纸墩功

纸墩功是练掌指臂之力，其练法是将厚纸平叠，粘合成三四寸厚、七八寸见方的纸墩，置于桌沿。练功者以拳、掌、指、

臂、肘击打纸墩，用力逐渐加重。纸墩须及时更新。击掌时四指伸直并紧，拇指屈贴虎口部，以掌侧劈击或掌心拍击。用拳时拳面、拳背兼练。均可助以臂力。击肘时举臂曲肘，以肘下击。左右手交替锻练，站弓步或马步练功。练指时，则正立桌侧，包括跪指插（五指屈第一二节作弹子拳状，以四指指背插击），立指插（四指伸下直插），画眉手插（五指密并下插）。如此早晚练习，3年功成。

十五、穿石功

专练食中二指点刺之劲，以中指为主，适于点穴法之实用。练法比较简单，伸食中二指，余指相握为剑指，向坚硬之木、石、砖头、墙壁，频频点刺即可，应注意点刺时，力量由轻到重，每天早晚二次练习较好。为测定功力程度，可用粘土掺合适量胶水捣烂，制成条石形一长块，上画成排圆圈（圈宜小，以兼练眼力）先点第一圈，数月而土陷，继点第二圈、第三圈、第四圈……随着功夫的进步，点土使陷所须的时间逐渐缩短，终则应指出而土陷。然后以坚木、砖头、石块按同法练之，做到指到能穿木，穿砖，穿石，功告大成。

十六、铁臂钢脚功

铁臂钢脚功主要是做练手足的坚硬性。练习方法是运劲于前臂或足，用掌或臂从前后两面交替撞击木柱或树木，或用脚跟、脚尖、脚心、脚背踢击木柱或树木，次数逐渐增多。必须注意撞击之力应由轻开始，逐渐加重，并可用药水浸洗以辅助练功。早晚勤习，3年功成。功之深者，挥臂可断铁条，踢脚可断石柱，挥指可断鹅卵石。

第四章　少林擒拿、卸骨与点穴

少林擒拿、卸骨和点穴主要是用于医疗上，或在危急之中为了保障安全，进行自卫反击时使用，绝对不能利用此武功轻举妄动，随便伤人，更不能为非作歹，欺负他人。

一、擒　拿

（一）擒拿法歌

擒拿本是武中精，少林艺中称神灵。
盯准敌人要关节，致他折臼失抵能。
良机寻势施足拳，更有鹰爪捷速风。
功在刻苦千百炼，悉解此意定成功。

（二）擒拿各穴

1、太阳穴：在眼眉稍与外眼角中间，向后约1寸凹陷处。
2、天突穴：位于胸骨切迹上缘正中0.5寸凹陷处。
3、天柱穴：在项后发际上0.5寸，旁开7寸3分处。
4、廉泉穴：喉结上方、舌骨下缘凹陷处。
5、肩井穴：大椎穴与肩峰联线之中点、肩部高处。
6、臂臑穴：垂臂屈肘，三角肌止点稍前处。
7、三里穴：位于膝眼下3寸、胫骨外侧约1横指处。
8、曲池穴：屈肘成直角，肘横纹桡侧尽头处。
9、曲泽穴：仰掌，肘部微屈，肱二头肌健的内侧。

10、少海穴：屈肘，肘横纹尺侧端，与肱骨内上髁之间凹陷处。

11、阳池穴：俯掌，在第三、第四掌骨之上，腕横纹尽头处。

12、阳谷穴：腕背横纹尺侧端尽头处。

13、期门穴：脐上6寸，旁开3.5寸，即第六肋内端处。

14、章门穴：腋中线，当第十一浮肋前端屈肘合腋时，肘尖尽处。

15、血海穴：屈膝，膑骨内上缘上2寸，股内侧肌肉内侧缘处。

16、筑宾穴：太溪穴上5寸，胫骨内缘后约2寸处。

17、公孙穴：在足内侧，第一跖骨基底部前下缘，第一趾骨关节后1寸，赤白肉际凹陷处。

18、委中穴：膝窝（腘窝）横纹之中央。

19、涌泉穴：足掌心前⅓与后⅔交界处。

20、风池穴：在枕骨粗隆直下凹陷处与乳突间，即斜方肌和胸锁乳突肌之间。

以上各穴，死晕皆有，然非到万不得已时，切勿轻易拿此穴也。

（三）擒拿20部位

1、拿耳根	2、拿太阳	3、拿前颈	4、拿后颈
5、拿前肩	6、拿后肩	7、拿外肩	8、拿大臂
9、拿肘节	10、拿小臂	11、拿腕	12、拿腰筋
13、拿腿骨	14、拿小腿	15、拿膝盖	16、拿膝窝
17、拿足踝	18、拿足心	19、拿足背	20、拿大腿

（四）擒拿方法

擒拿是抓筋、拿脉、反挫关节，刚柔相济，以攻取胜的一种方法，各重要关节、肌肉、骨骼和要害部位均可以擒拿克制。例

如，当对方用右拳击我面部时，我用左手反抓对方右手腕往后拉，速进右脚，急左转，用右肘尖顶住对方期门穴或章门穴，对方必伤。又如：对方抓住我领口不放，我用右手正握对方腕关节，用左手反拷对方肘关节，对方必松手认输。

二、卸 骨

（一）卸骨法歌

少林卸骨其法妙，必须精通体解剖。
二百零六多块骨，识准筋脉要害巢。
劲指弹舞皆奏效，气武丹田剑出鞘。
伴日多炼指穿木，披星捣石似过草。
久习十爪抓雄鹰，一对铁掌甩铜梁。
依照其法深苦功，卸骨武艺把群超。

（二）卸骨部位

肩部、肘部、腕部、大腿髋部、膝部、足部、上颌部、下颌部。

（三）卸骨方法

1、自我卸骨

肩关节卸骨：将手臂伸直放桌上，食指、中指、无名指和小指并拢紧抓桌边，用力将肩关节前拉，后手臂猛下压，肩关节就产生了脱臼现象。

2、对方卸骨：如对方右手向我捶拳，我用左手抓住对方右腕关节往前伸直，在向前拉的同时，我右手握拳，从对方右腋下向上猛击，就造成对方右肩脱臼。

应该注意，卸骨只能在骨科上运用，或在危急时为保障自身安全，迫不得已的情况下才把对方卸骨，损失其战斗力而取胜。

三、点 穴

（一）点穴法诀

人身之血有一头，日夜行走不停留，
遇时遇穴如伤损，一切不治命要休，
子时走在心窝穴，丑时需向涌泉求，
对口是寅山根卯，辰封天平己风头，
午时却与中脘会，左右命宫分在未，
风尾归申封门酉，丹肾俱成戌时位，
六宫直等亥时来，不教汝博斯为贵。
上止天庭两太阳，气口血海四搽堂，
耳后受死均不治，伤胎鱼笠即时亡，
前后二心并外肾，鱼睛目定甚张忙，
肋稍插手难医治，肾俞丹田最难当，
夹脊断时休下药，正腰一笑立身亡，
伤人二乳及胸膛，百人百死到泉乡，
出气不收元药石，翻肚吐粪见阎王，
囟门髓出阴阳混，君则何须见妙方。

（二）致命各穴（见图582—585）

1、头额前穴：即头额前部。
2、眉心穴：即两眉中间。
3、太阳穴：在眼眉稍与外眼角中间，向后约1寸凹陷中。
4、枕骨穴：即头脑后部。
5、藏血穴：即脑后两边。
6、耳后穴：即近耳后两穴。
7、华盖穴：位于心口上。
8、黑虎偷心穴：位于心口中部。

9、巨阙穴：在心口下1寸5分，为心幕。

10、水分穴：脐上正中。

11、气海穴：脐下1寸5分。

12、关元穴：脐下3寸处。

13、中极穴：脐下4寸处。

14、左膺窗穴：左乳上1寸6分。

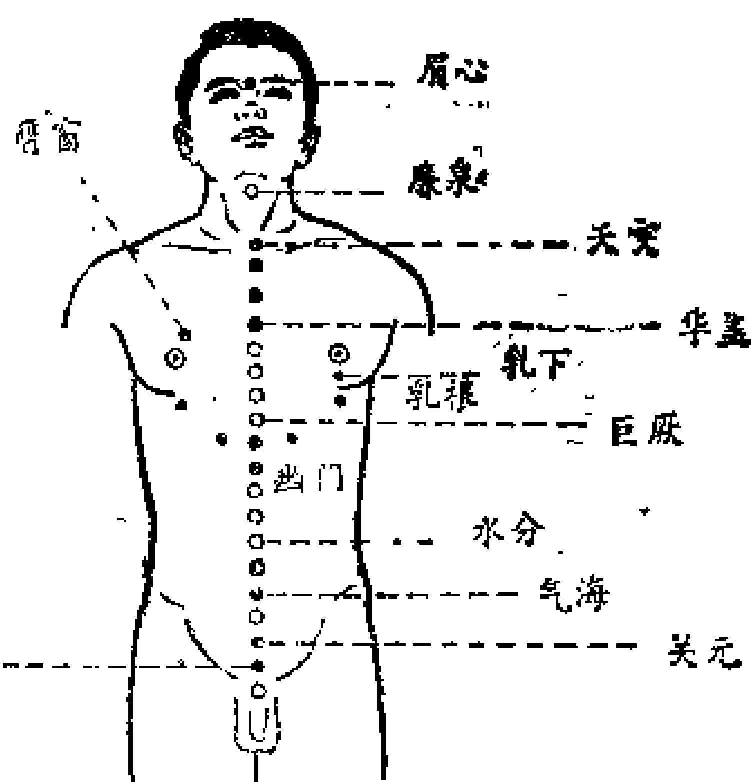


图582

15、右膺窗穴：右乳上1寸6分。

16、左乳根穴：左乳下1寸6分。

17、右乳根穴：右乳下1寸6分。

18、左右乳根穴：

19、左期门穴：在左乳下1寸6分，左乳根穴旁开1寸。

20、右期门穴：在右乳下1寸6分，右乳根穴旁开

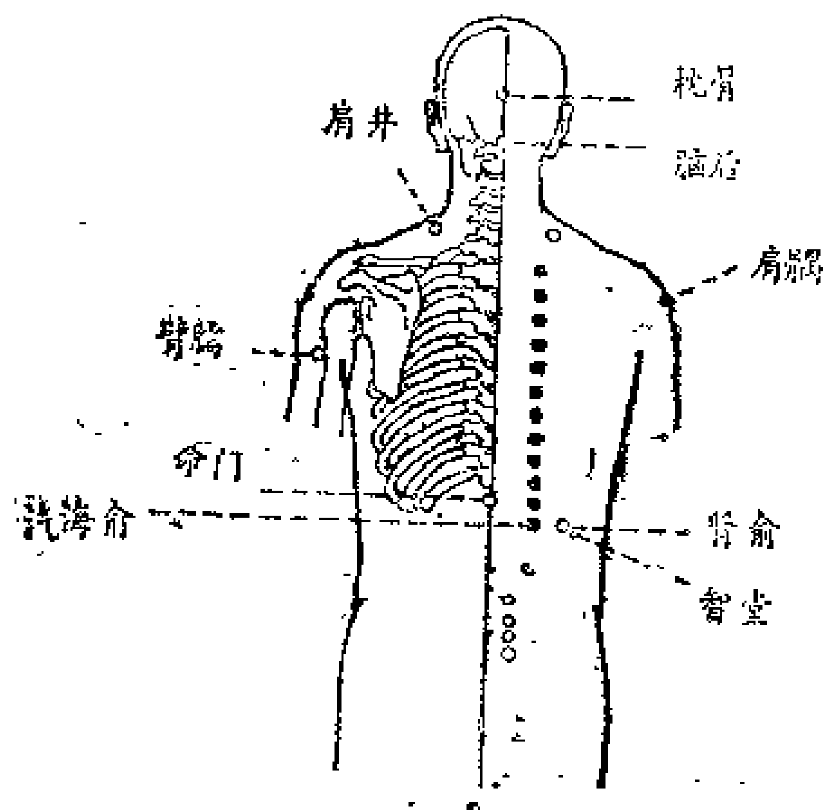


图583

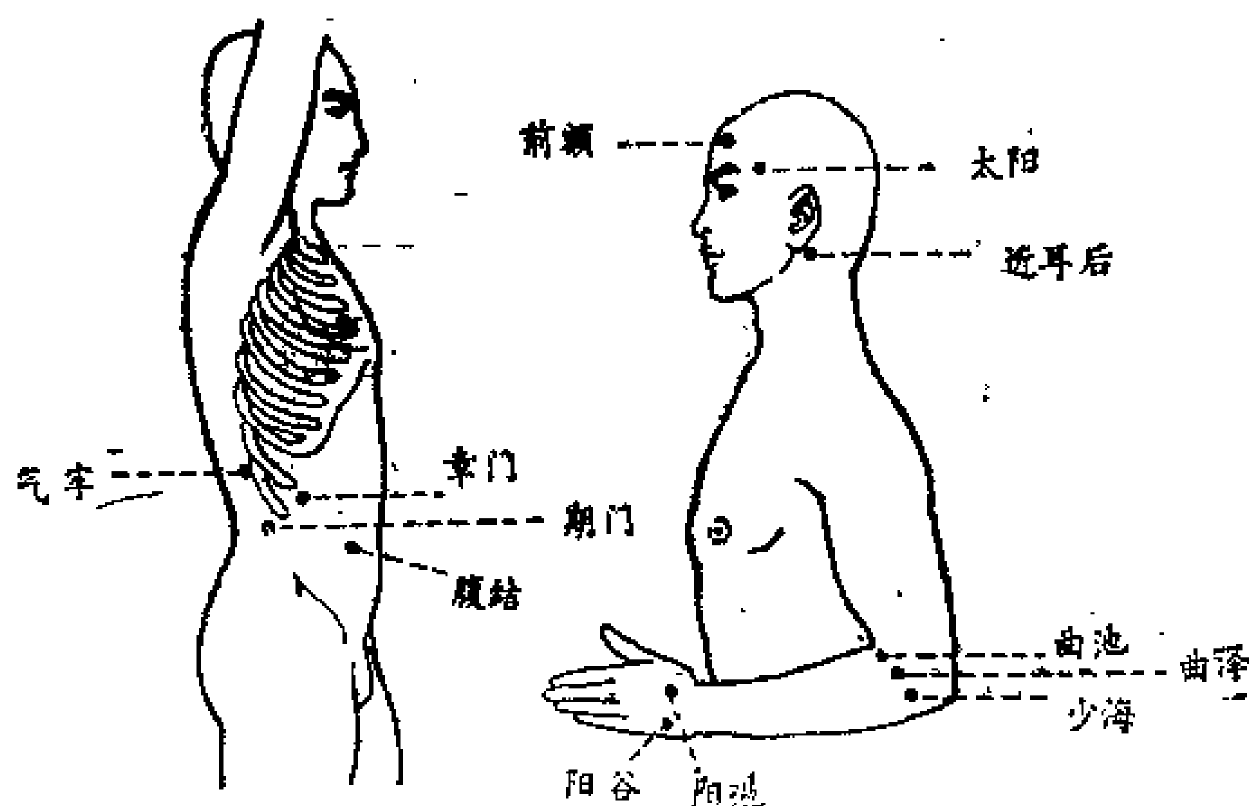


图584—1　　图584—2

1寸。

21、右幽门穴：巨厥穴下向右旁开15分。

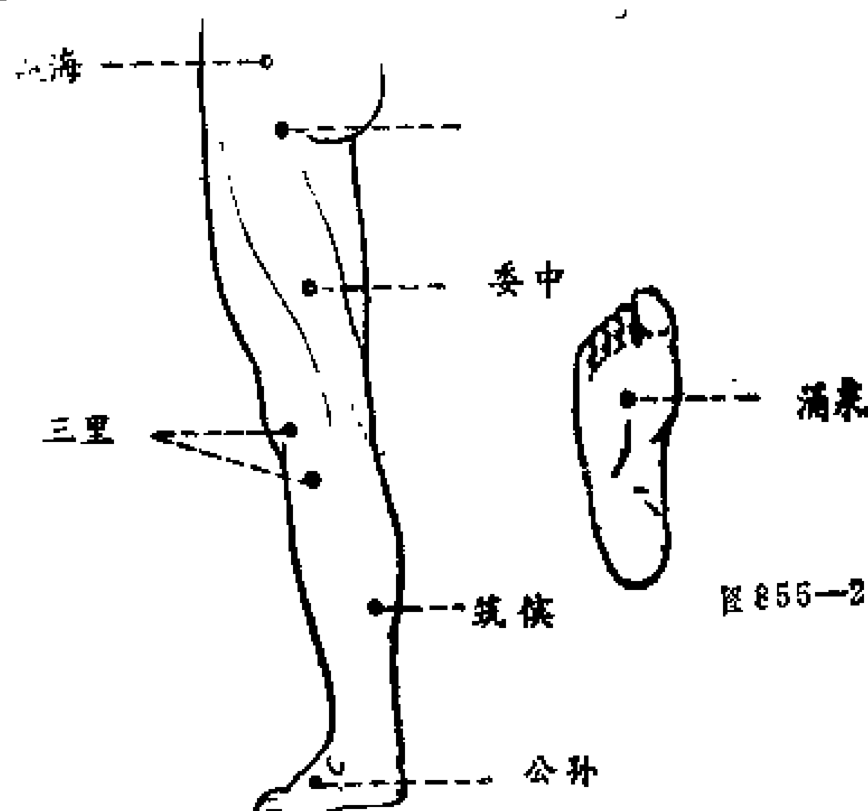


图585—1　　图855—2

22、左幽门穴：巨厥穴下向左旁开5分。

23、左商曲穴：在左肋近脐处。

24、右商曲穴：在右肋近脐处。

25、血囊穴：左肋稍骨尽处，软肉边。

26、气囊穴：右肋稍骨尽处，软肉边。

27、左腹结穴：在左脐旁开3寸处。

28、右腹结穴：在右脐旁开3寸处。

29、命门穴：在第二腰椎和第三腰椎棘突之间。

30、左肾俞穴：第二腰椎棘突左旁开1寸5分。

31、右肾俞穴：第二腰椎棘突右旁开1寸5分，

32、左智堂穴：命门穴左旁开3寸。

33、右智堂穴：命门穴右旁开3寸。

34、气海俞穴：第三腰椎。

35、鹳口穴：在尾宫囊下，两腿骨尽处中间。

36、海底穴：在肛门前与阴囊后。

37、脏血穴：在头两边耳尖上。

38、印堂眉心穴：在两眉头联线中点。

39、背部穴：在背部第七胸椎两旁。

40、后海穴：在第二腰椎棘突旁开3—4寸凹陷处。

41、腰眼穴：在第三腰椎棘突旁开3—4寸凹陷处。

42、后海底穴：尾骨下为后海底穴。

43、涌泉穴：脚底心为涌泉穴。

（三）点穴方法

少林点穴法一般是根据子午流注的时间点要穴的方法，使敌人受伤，或失去战斗力。例如：在23点—1点之间，如果流氓持刀刺我时，为保障自身安全，就一手抓住流氓持刀的手腕，立即进步，用另一手食、中两指点流氓黑虎偷心穴处(位于胸口中部)，使流氓眼发黑、眩晕、胸闷而倒地。

注意：少林点穴，只能在医疗上运用，如在推拿、气功麻醉等方面运用，或在保障自身安全，万不得已的情况下使用，绝对禁止随意伤人。

第五章　少林气功发放“外气”的基本练功方法

发放“外气”的锻炼方法有多种，其锻炼的目的是一致的，就是通过某种功法的长期锻炼，调动人体“内气”，存储于体内，于需要时通过体内的某些穴位发放出体外，这便是“外气”的发放。现将发放“外气”的一种基本锻炼方法介绍如下：

（一）姿势

1、两手弯曲，掌指朝前，前臂与地面平行，掌心向下，五指分开，成下按式，眼睛平视或视向前下方。

按站立姿势可分为：

高位（图586）



图586

中位（图587）



图587

低位（图588）



图588

2、混合式站桩：

（1）双臂松垂：站立，两脚平行与肩同宽，上体基正直，头端正，眼睛平视，唇齿相着，含胸拔背，沉肩两手伸直，掌心

向内，平放大腿旁，全身肌肉尽量放松（图569）。

（2）飞龙平伸：在（1）的基础上，头、颈、胸、腹不动，两手水平前伸，掌心向下，五指密着，放松微垂成半圆形，在两手前伸的同时，两腿微蹲，膝关节夹角120°左右（图590）。

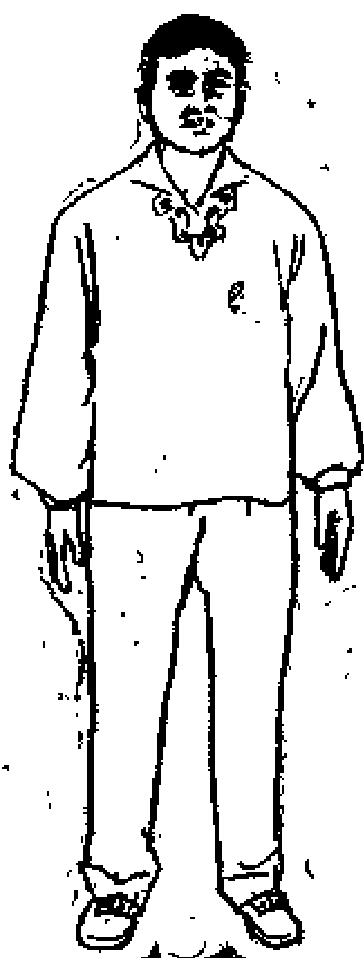


图589

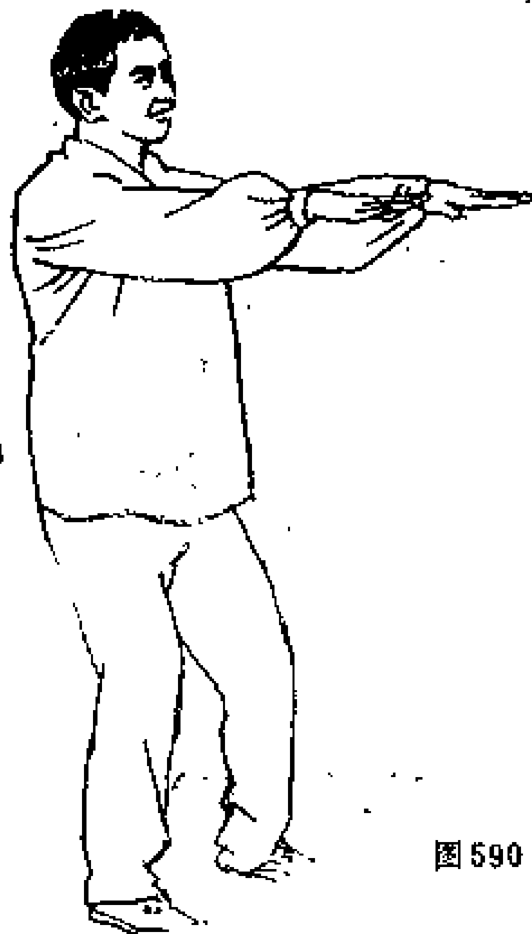


图590

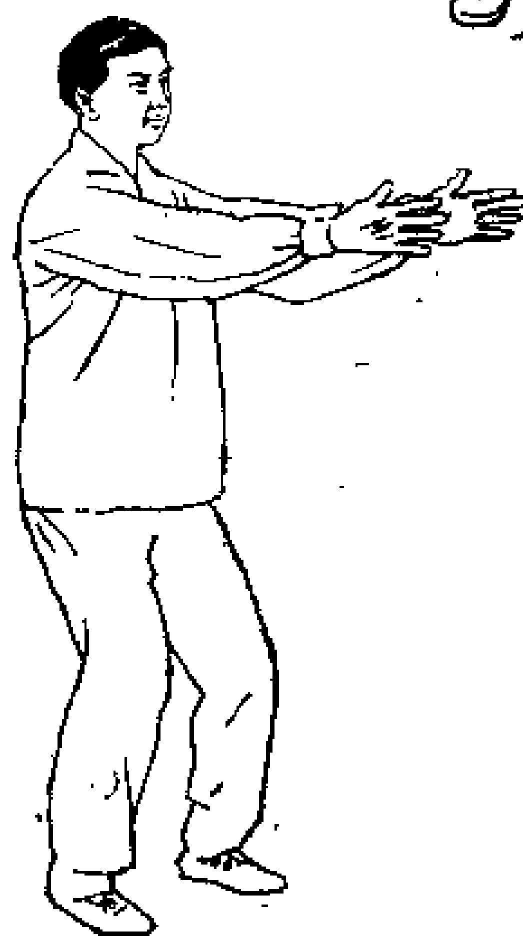


图591

（3）如意对掌：在（2）的基础上，头、颈、胸、腹、腿、脚，仍然不动，同前平伸的两掌侧转相对，成如意对掌（图591）。

（4）胸前顶额：在（3）的基础上，头顶、胸腹、腿脚仍然不动，将水平前伸的对掌之两手内收，靠近胸前，两手中指互相轻微接触，手掌成半圆形（图592）。

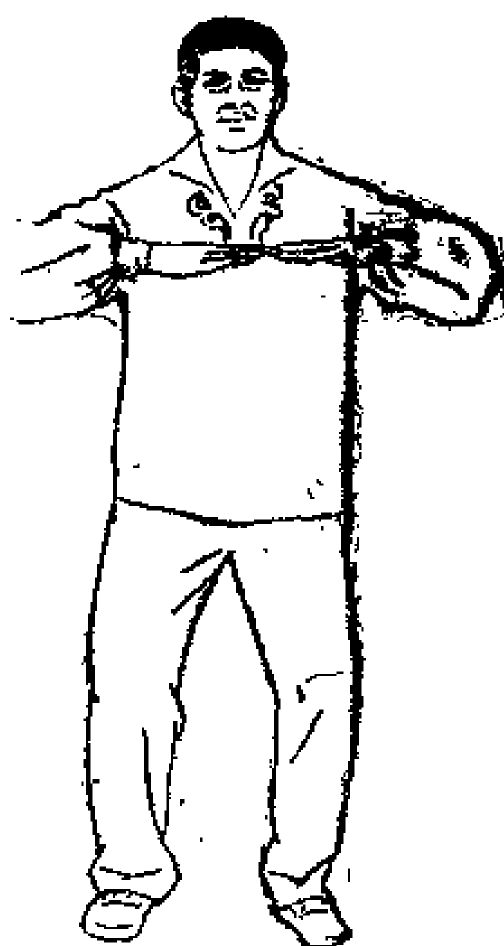


图592

（5）展翅飞翔：在（4）的基础上，头颈、胸、腹、腿、脚，仍然不动，将胸前之两臂分开，转向两侧，两掌两臂平肩，掌心向下（图593）。

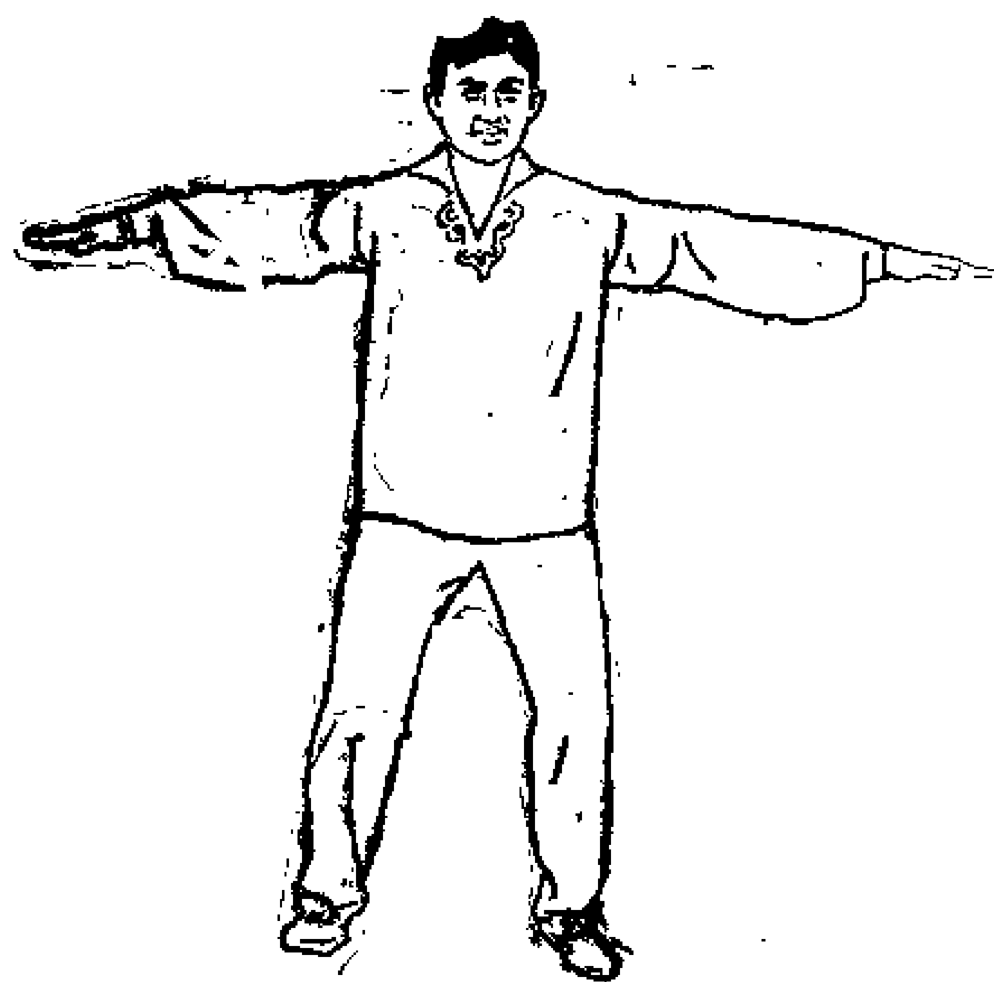


图593

（6）胸前下按：在（5）的基础上，头颈、胸、腹、腿脚，仍然不动，两臂转正，向前方伸直下垂，掌心向下，离膝关节30厘米左右（图594）。

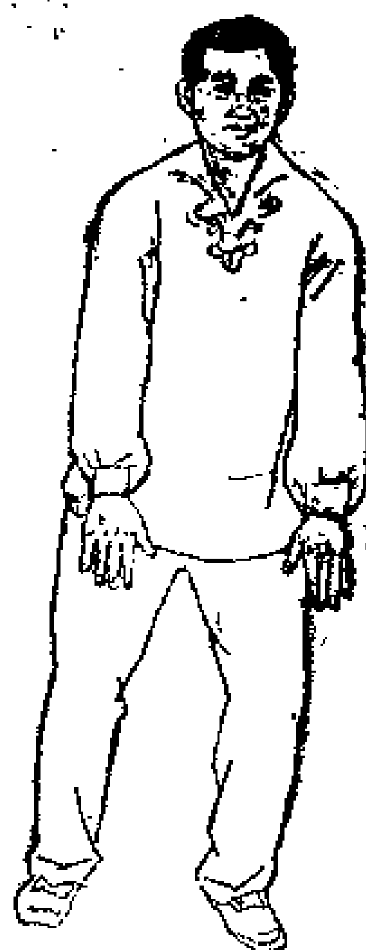


图594

最后恢复双臂松垂姿势，腿直立三分钟左右，将手提到胸前，同时吸气，掌心向上转为向下，靠近胸部，平行下按，同时呼气，再将手提至胸前吸气，平行下按呼气，连续做三次，然后结束。

3、空中飞剑（图595）



图595

基本姿势与图588之深根在地相同，只不过左手握拳放在腰旁，拳心朝上，虎口朝外，右手向前伸直与肩平行，手掌成剑指式（食指、中指并拢向前伸，无名指和小指半弯曲，大拇指向前上方伸直），掌心朝内或朝下。肩部、前臂和食、中指成一条线。

4、龙鹰跨步（图596）



图596

自然站立，两臂伸直，两手掌朝上，往上提至胸前，左手掌在上，右手掌朝下，这时左右脚开始往前跨步，膝关节伸直，脚面绷紧，脚尖点地，右腿弯曲（膝关节夹角约120°），上体保持正直，重心放在右脚上。在这同时右手往下拉，置放在右腰部，掌心向下，掌指分开，朝前像鹰爪状往下按，左臂肘关节微屈往上前方伸，虎口与眼同高，掌心向右，掌指分开，朝上似鹰爪状，眼睛看正前方，掌心向右。右脚支持不住，就将重心往前移至左脚上，右脚向前跨步，膝关节伸直，脚面绷紧，脚尖点地，左腿弯曲（膝关节夹角约120°），上体仍然保持正直。在这同时，左手往后下拉，放在左腰部，掌心向下，掌指分开，朝前似鹰

爪状往下按；右手肘关节微屈往前上伸，虎口与眼同高，掌心向左，掌指分开朝上似鹰爪状，掌心向左。左脚支持不住，往前跨步，然后重复前面动作。

5、原地喊功

站好马步，二手握拳抱于腰间，当左脚向右提起的同时，右拳举起（图597）。

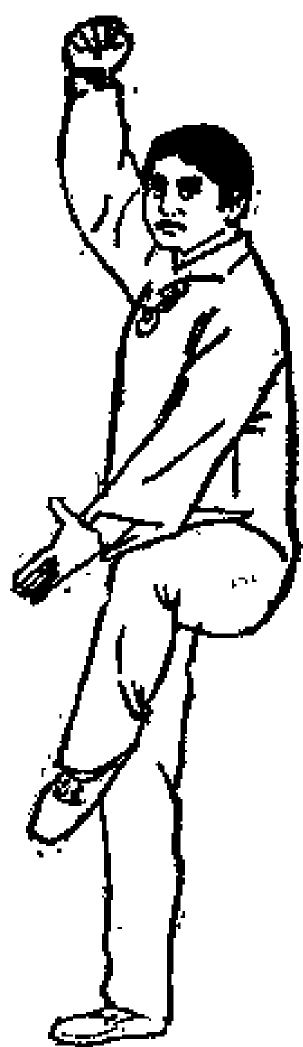


图597



图597

当喊"嘿"字时左脚蹬地，右拳抡在胸前打在左掌心上（图598）。

喊第二次"嘿"字时，右脚蹬地，右拳从腰间冲拳，拳背朝上，左拳收回腰间，拳心向上（图599）。喊第三次"嘿"字时，左脚蹬地，左

拳从腰间冲拳，右拳收回腰间（图600）。喊第四次“嘿”字时，右脚蹬地，右拳冲拳，左拳收回腰间。第三次、第四次喊“嘿”时，间隔时间要短而有力，连续喊“嘿”字40次左右后，根据情况，次数逐渐再增加。

6、行步喊功

右脚站立，左脚提起，右手成剪指上举，左掌放在右肩上成右金鸡独立（图601）。当左脚落地，成左弓步，右拳向前冲拳时喊“嘿”字（图602）。

然后右拳收回抱于腰部，左拳冲拳喊“嘿”字(图603)。第三次是右冲拳，喊“嘿”字和第四次喊“嘿”字左冲拳，间隔时间要短而有力，连续走20步后根据情况，次数逐渐再增加。



图599



图600



图601

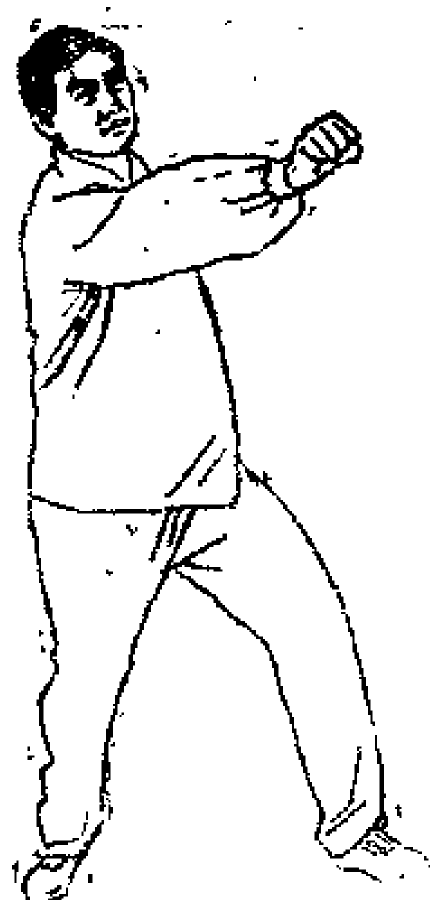


图602



图603

（二）呼吸

以自然呼吸为主。

（三）意念

采用良性意念法。

（四）练习时间

每天可练1—2次，一般在下午或晚上。每次练20～60分钟。

（五）注意事项

（1） 姿势要正确，练功要坚持，身体要相对放松。

（2） 摆好姿势后，可以适当说话，也可听轻松愉快的音乐，但身体不要乱动。

（3） 练功时呼吸自然，采用良性意念法，不能骂人和生气。

（4） 练功前可先喝一杯热饮料，不要过饥、过饱练功。

（5） 练功前做好准备活动，练功顺序是先练深根在地（见

图588）动作，每次坚持1小时左右。练习一段时间（几个月至一年）后，才开始做第二个空中飞剑动作。再练习一段时间（几个月至一年）后，才能锻炼第三个龙鹰跨步动作。

（6）练功时摆好姿势，顺其自然，绝对不要追求各种感觉。

（7）练功时，发现手掌发热，甚至全身发热出微汗，这是好现象。如果练功时，身体感到发冷，就做收功动作，隔天再练。

（8）练功时间和强度要适当掌握，刚开始不要练得过急、过猛，避免过度疲劳。练功后，膝关节酸痛是正常现象，但要注意控制运动量，如果运动量太大，会产生不良反应。

（9）开始练习时，练功时间要短些，难度要小些，然后逐渐增大，循序渐进。

（10）练功后出汗，如果有条件可用热水洗身和饮用开水，若无热水，要休息片刻再洗身和饮水，以免受凉。

第六章　少林伤科和急救秘方

少林众僧在训练时是以实战为法，多以两人对打，或群打为主，常有伤者，因此寺内代代都有僧医，得到及时诊治。他们在多年的临床实践中积累了丰富的经验，现从秘藏“少林拳谱”中选抄部分常用方剂如下(方中药量按每市斤16两，每两10钱计算。)：

一、擒拿卸骨急救方

功能：舒筋活络。

主治：被卸被拿后的伤处青肿，痛疼。

处方：赤芍、透骨草各5钱，荆芥、防风、芥梗、祁艾各2钱，羌活1钱，独活2钱半，川椒2钱，一枝叶5钱。乳香、没药各2钱半。

用法：水煎浓汁，乘热外洗，每日3次，轻者3日愈，重者5日愈。

禁忌：局部流血者禁用。

二、　伤科救治秘方

(一)壮筋续骨丹

主治：被卸拿后的筋骨痛疼红肿，骨折、损伤。

处方：当归2两，川芎1两，白芍1两，炒熟地4两，杜仲1两，

川断2两，五加皮2两，骨碎补3两，桂枝1两，三七1两，黄芪1两，虎骨1两，补骨脂2两，菟丝子2两，木瓜1两，刘寄奴2两，党参2两，地鳖虫3两。

制法用法：以上18味药，共研细末，用糖水调制成水丸晒干，每服四钱，甜酒引下。

（二）少林十三味方（通治跌打损伤）

主治：跌打损伤。

处方：川芎2钱，归尾3钱，玄胡2钱，木香2钱，青皮2钱，乌药2钱，桃仁2钱，远志2钱，三棱钱半，蓬术2钱，碎补2钱，赤芍2钱，苏木2钱。

加减十三味方，

红志去油钱半，寄奴2钱，肉桂钱半，广皮2钱，当归3钱，杜仲2钱，玄胡2钱，砂仁2钱，五加皮2钱，五灵脂2钱，生蒲黄2钱，枳壳钱半，水煎酒冲服。

（三）飞龙夺命丹

硼砂8钱，地鳖虫8钱，自然铜8钱（醋淬7次），血竭8钱，木香6钱，当归5钱，桃仁5钱，蓬术5钱，五加皮5钱酒炒，制猴骨5钱，元胡索4钱醋炒，三棱4钱醋炒，苏木4钱，五灵脂3钱醋炒，赤芍3钱，韭子3钱，蒲黄3钱（生熟各半），破故纸3钱盐水炒，炒广皮3钱，川贝3钱，朱砂3钱，炒葛根3钱，桑寄生3钱，肉桂3钱去皮，乌药2钱，羌活2钱、麝香2钱，杜仲2钱（盐水炒），秦艽2钱炒，炒前胡2钱，土狗2钱，青皮2钱醋炒，共为细末，重伤每服3钱，轻伤每服钱半，陈酒冲服。

（四）地鳖紫金丹

地鳖虫8钱，硼砂8钱，自然铜8钱淬，乌药5钱，土狗5钱，胡索5钱醋炒，当归5钱酒炒，桃仁5钱炒，威灵仙6钱酒炒，川牛膝5钱，麝香4钱，制香附4钱，木香4钱，川续断3钱盐水炒，五加皮3钱，制猴骨3钱，苏木3钱，贝母3钱，炒广皮3

钱，泽兰3钱，五灵脂3钱醋炒，菟丝子2钱，上药共为细末，重伤每服3钱，轻伤每服钱半，陈酒冲服。

（五）七厘散

地鳖虫8钱去头足，血竭8钱，硼砂8钱，蓬术5钱醋炒，五加皮5钱酒炒，兔丝子5钱，木香5钱，五灵脂5钱醋炒，广皮5钱，生大黄6钱，土狗6钱，朱砂4钱，猴骨4钱，巴豆霜3钱，三棱3钱，青皮3钱去皮，赤芍2钱酒炒，乌药2钱，炒枳壳2钱，当归2钱炒，蒲黄生熟各2钱，麝香钱半，共为细末，轻伤每7厘，重伤每服1分4厘，最重者每服2分，凡淤血攻心者，服之即醒，陈酒冲服。

七厘散在少林伤科中是通用药方。

（六）壮筋续骨丹

主治：被卸拿后的筋骨痛疼红肿，骨折、损伤。

处方：当归2两，川弓1两，白芍1两，炒熟地4两，杜仲1两，川断2两，五加皮2两，骨碎补3两，桂枝2两，木瓜1两，刘寄奴2两，党参2两，地鳖虫3两。

制法用法：以上十几味药，共研细末，用糖水调剂成水丸晾干，每服4钱，以酒引下。

（七）少林夺命丹

主治：被拳械击伤。

处方：当归、草乌（制）、乳香、没药（过油）、自然铜（醋淬七次）各等份，血竭1钱。

服法：上六味药，共研细粉，每服2至3分，用黄酒送下。

（八）少林当归饮

主治：武打受伤。

处方：泽兰8钱，红花、桃仁、丹皮各3钱，苏木2钱，当归8钱。酒水各一碗煎6份。

头伤者加稿草，手伤者加桂枝，腰伤者加杜仲、白芥子、中

膝。

服法：取酒、水各一碗合煎6份服。

（九）发散上部方

防风2钱，白芷1钱，红木香1钱，川芎2钱，归尾2钱，赤芍2钱，陈皮2钱，羌活2钱，法半夏2钱，独活钱半，碎补钱半，甘尾1钱，生姜3片，水煎酒冲服。

（十）发散中部方

杜仲、川断、贝母、桃仁、寄奴、蔓荆子各2钱，当归、赤芍、自然铜（醋淬）各3钱，肉桂8分，茜草1钱，水煎酒冲姜汁服。

（十一）发散下部方

牛膝、木瓜、独活各3钱，归尾2钱，川芎2钱，川断、厚朴、灵仙、赤芍、银花各2钱半，甘草1钱，水煎酒冲姜汁服。

凡人上中下三处受伤，须用发散药一二剂为要，气急有痰加制半夏3钱，风痰，加制南星2钱，心惊加胆星钱半，桂心8分，香附钱半，同煎服。

（十二）损伤补方药

大熟地7钱，黄芪、白当归、焦术、生薏仁、净枣仁各3钱，川牛膝2钱，赤芍、白茯苓、木瓜各1钱5分，海防风1钱，川芎8分，加桂圆肉3个，水煎服。

（十三）大力丸

蒺藜盐水泡炒，黄鱼胶蛤粉炒，全当归酒炒，大生地酒泡蒸三遍，各1斤，共为细末，密丸如桐子大，每服3钱，龙眼汤送下。

（十四）英雄丸

沙苑蒺藜半斤，牛板筋3副，甜瓜子、虎胫骨、龟板、白茯苓、当归各2两，续断3两，杜仲3两，故纸2两，自然铜5钱，土鳖10个，朱砂7钱，地龙，共为细末，密丸，每服3钱半，

前半月盐汤送下，后半月黄酒送下。

（十五）达摩祖师传练手功洗手药方（如意散）

象皮切片，鲮鱼甲酒炒、半夏、川乌、草乌（姜汁制）、全当归、瓦松、皮硝、川椒、侧柏叶、透骨草、紫花地丁、食盐各3两，加鹰爪一对，共入盆内，陈醋7斤，河水8斤，浸泡，临用时取出冲滚汤洗，洗后捽干练功。

（十六）少林寺内外伤秘传主方

主治：全身内外损伤。

处方：归尾、川芎、生地、续断各2钱，苏木、乳香（去油）、没药（去油）、木通、乌药、泽兰各1钱，桃仁（去皮尖）14粒，甘草8分，木香7分，生姜3片。

服法：水煎服，用童便、老酒各一杯冲服。

按症加减如下：

1、瘀血凝胸者：加砂仁1钱5分。

2、血攻心、气欲绝者，加淡豆豉1钱。

3、气功心者：加丁香1钱。

4、气喘者，加杏仁、枳壳各1钱。

5、发热者，加柴胡、黄芩、白芍、薄荷、防风各1钱，细辛6分。

6、腰部伤者，加破故纸、杜仲各1钱，肉桂、小茴香各8分。

7、小便不通者：加大黄、当归各2钱，朴硝1钱。

8、大便不通者，加荆芥、大黄、瞿麦各1钱，杏仁（去皮尖）14粒。

9、小便不禁者：加肉桂、丁香各1钱。

10、小便出血者：加石榴皮1钱5分，桔梗2钱。

11、大便黑血者：加川黄连1钱　侧柏叶2钱。

12、大便失禁者：加升麻、黄芪、诃子、桔梗各1钱。

13、肠中冷痛者：加玄胡索、良姜各1钱。

14、肠右边一点痛者：加草果、连翘、白芷各1钱。

15、肠左边一点痛者：加茴香、赤灵各1钱、葱白3个。

16、九窍出血者：加木鳖子、紫荆皮各1钱，童便1杯冲服。

17、腰痛不能转侧者：加浓茶3杯、陈老酒1杯冲服。

18、遍身痛疼难转侧者：加巴戟、牛膝、桂枝、杜仲各1钱。

19、言语恍惚，时时昏沉欲死者：加木香、辰砂、硼砂、琥珀各1钱，西党5钱。

20、头痛如裂者：加肉苁蓉、白芷稍各1钱。

21、头顶心伤者：加白芷、厚朴、黄芩、稿草各1钱。

22、伤眼者：加草决明1钱半，蔓荆子4分。

23、鼻伤者：加辛夷、鳖甲条1钱。

24、耳伤者：加磁石1钱。

25、喉咙伤者：加青鱼胆，清凉散。

26、牙齿伤者：加谷精草1钱。

27、左肩伤者：加青皮1钱半，右肩伤者加升麻1钱半。若身上伤，不可用天麻，防血攻心也。

28、手伤者：加桂枝、禹余粮各3钱，姜汁3匙。

29、胸伤者：加柴胡、枳壳各1钱、韭汁1杯。

30、肋伤者：加白芥子、柴胡、升麻、黄芪。

31、肚伤者：加大腹皮1钱。

32、小肚伤者：加小茴香、急性子各1钱。

33、背伤者：加砂仁、木香各1钱。

34、腰伤者：加杜仲、破故纸各1钱。

35、左右两膀伤者：加蛇床子、槐花各1钱。

36、两足腿伤者：加牛膝、木瓜、石斛、五加皮、苏梗各1钱。

37、诸骨损伤者：加苍耳子、骨碎补各1钱。

38、诸伤处肿痛者：加人参、附子各1钱。

39、凊伤血淤聚积不散者：若服药不散者，可用银针刺出血而愈（取天应穴）。

40、两足損伤者：加茴香、紫荆皮、苏木各1钱。

41、伤处青肿不消，面黄、寒热，如疟者，加人参、黄芪各7分，白术、升麻、柴胡各1钱，陈皮8分。

42、狂言者：加人参1钱，辰砂5分，金银器同煎。

43、失音不能言者：加木香、菖蒲各1钱。

44、气塞者：加厚朴、胆草各1钱，陈皮5分。

45、淤血加头发灰2钱。

46、发笑者：加蒲黄1钱，川连2钱。

47、口中出粪加丁香、草果、南星、半夏，各1钱，缩砂70粒。赤小豆百粒。舌上生苔加薄荷2钱，生姜1钱。

41、舌短语不清加人参、黄连、石膏各1钱，舌长寸许加生僵蚕、伏龙肝各1钱，生铁4两。

49、耳浮肿者加豆豉1钱。呃塞加柴胡、五加皮、木瓜、车前子各1钱。

50、发肿者加防风、荆芥、白芍各1钱。

51、血气攻心有宿血不散用乌鸡娘一只煎汤加陈老酒、黑豆汁各半，冲药内服。

52、两颊伤加独活、细辛各1钱。

53、唇伤加升麻、秦艽、牛膝各1钱。

54、齿伤加谷精草1钱。

55、肾伤加麝香2分，樟脑3分，莴苣子1分，三味共研细末，以莴苣捣汁为膏，和药贴脐。

56、肛门伤加槟榔、槐花、炒大黄各1钱。

57、乳伤加百合、贝母、漏芦各1钱。

58、骨节损伤、加茯神、心木2钱。

59、头晕头痛者加天麻、川芎。

60、小腹痛者加黄芪、白术、[illegible]、兔丝子各1钱。

三、　少林点穴救治秘方

主治：点穴损伤。

处方：川弓、玄胡、木香、青皮、乌药、桃仁、远志、蓬术、碎朴、赤芍、苏木各2钱，归尾3钱，三棱1钱5分。

若大便不通者加生果2钱，小便不通者加车前子3钱，胃口不开者加厚朴、砂仁各2钱。

服法：水两碗煎至半碗，用陈酒送服。

（一）点华盖穴治法

华盖穴在心上属肺经，受重伤，血迷心窍，昏晕倒地，急用药发散为妙，恐防心胃气血淤滞。

处方：枳壳2钱，良姜2钱，同十三味药方共煎，用陈酒冲服，加七厘散2分，能通心胃滞血与腹中泄泻四五次，用冷粥一碗吃下，再服夺命丹3副。

（二）点肺底穴治法

肺底穴被点者出鼻血。

处方：急服十三味煎药，另加引药：桑白皮2钱，照前煎服，又七厘散分半，紫金丹3服。

（三）点正气穴治法

左偏乳上1寸3分为正气穴，属肝经。

处方：乳香2钱，青皮2钱，同十三味煎服。又七厘散3分，次服夺命丹2服。

（四）点气海穴治法

左乳下1寸4分为气海（与现气海穴位置不同）。

处方：木香2钱，广皮2钱，同十三味煎服，又七厘散2分半，次服夺命丹3服。再加减十三味。

（五）点上血海穴治法

右乳上1寸3分为上血海穴，属肺经。

处方：红木香2钱，元胡索2钱，同十三味煎服，又七厘散2分，推行淤血，再服夺命丹3服，再加减十三味。

（六）点正血海穴治法

右乳下1寸3分为正血海穴，属肺经。

处方：刘寄奴2钱，桑黄2钱，同十三味汤煎服，又七厘散2分半，次服夺命丹1服。

（七）点气血二海穴治法

左右旁乳下1寸3分气海两海。此乃一计害三贤，三侠间伤。

处方：十三味加引，木香钱半，枳壳钱半，同煎服，又夺命丹3服，七厘散3分。

（八）点黑虎穴治法

心口软骨中名黑虎偷心穴，被点，立刻眩晕不醒。

处方：十三味加引：肉桂1钱，炒紫丁香6分，同煎服。又七厘散1服，次夺命丹3服，再服地鳖紫金丹3服。

（九）点藿肺穴治法

心口中下1寸3分为藿肺穴，属心经。被点，立刻昏暗不醒。解救：在右肺底穴下半分，随举臂劈掌一挪擦即还醒。此名回魂穴。

处方：桔梗1钱，川贝钱半，同十三味煎服2剂，又夺命丹3服，次七厘散2分半，再紫金丹3服。

（十）点翻肚穴治法

心口中偏左1寸3分名为翻肚穴，属肝经。

处方：豆蔻1钱，木香1钱，巴豆霜8分，同十三味煎服。又七厘散3分，次饮夺命丹3服，又加减十三味，汤药2剂，再用地鳖紫金丹3服，外用吊药敷之。

（十一）点腹脐穴治法

腹脐内属小肠脾二经。

处方：桃仁钱半，元胡索钱半，同十三味煎服。又七厘散3分，夺命丹3服。

（十二）点丹田穴治法

脐下1寸3分为丹田穴，亦名分水，精海二处相连，属小肠肾经。

处方：三棱、木通各钱半，同十三味煎服，又七厘散1分半，次加减十三味2剂。

（十三）点正分水穴治法

脐下2寸4分为正分水穴，属膀胱经，此处是大小肠二气相汇之穴，被点大小便不通。

处方：急服十三味加引同煎。引药：蓬术、三棱、生果各钱半，又服七厘散分半，次紫金丹2服。

（十四）点气隔穴治法

脐下2寸偏左肚为气隔穴。

处方：五加皮、川羌活各钱半，同十三味煎2剂，又服七厘散2分半，再服夺命丹3服。

（十五）点关元穴治法

前正中线脐下3寸为关元穴。

处方：急治十三味加引，小青皮、车前子各2钱，同煎，又七厘散3分，夺命丹3服。

（十六）点血海门穴治法

右肋脐下2寸并横血海门穴。

处方：柴胡、当归各钱半，又七厘散2分半，次饮夺命丹服。

（十七）点气膈门穴治法

左肋软骨稍肉相连之处，名气膈门穴。

处方：厚朴、五灵芝、砂仁各1钱，照前煎服，又夺命丹3服，再加减十三味3服。

（十八）点血囊穴治法

右肋软骨下2分为血囊穴，并气囊穴同被点者。

处方：归尾、苏木各钱五，与前法服，又地鳖紫金丹四五服。

（十九）点血仓期门穴治法

右胁梢骨下8分软骨下软肉之处，为血仓期门穴。

处方：丹皮、红花各钱半，同前法服，又夺命丹3服。

（二十）点气血囊合穴治法

左傍筋梢骨下1分，此处气血相交，名为气血囊合穴。

处方：蒲黄、韭菜子钱半冲，十三味同煎服，加陈酒一盅冲饮更效。

（二十一）点督脉治法

脑后枕骨中为督脉穴。

处方：急用川芎2钱，当归1钱，同十三味煎服。又七厘散3分，次用夺命丹四五服。

（二十二）点正额穴治法

头额正中属心经，如被点打，皮肉不破，淤血迷心窍。

处方：羌活、防风、川芎各钱半，又服夺命丹3服。

（二十三）点大肠命门穴治法

头角两边属太阳太阴穴，大肠命门穴。

处方：川芎、羌活各1钱，照前服，又七厘散2分，次夺命丹2服，外用八宝丹粉药敷之。

（二十四）点藏血穴治法

头两边耳尖上，名藏血穴。

处方：当归1钱，生地2钱，川芎3钱，照前法服，又七厘散2

分，次夺命丹3服，外用桃花散敷之。

（二十五）点印堂眉心穴治法

头中额下1寸为印堂眉心穴。

处方：防风、羌活、荆芥、川芎各钱半，照前法服，又七厘散3分，次夺命丹3服。

（二十六）点背部穴治法

背第七节骨两旁，薄肉之处。

处方：补骨脂、杜仲各2钱，照前法服，又夺命丹3服。

（二十七）点后海底穴治法

肾俞穴下偏两傍，并横下1寸8分，为后海底穴。

处方：补骨脂钱半，乌药2钱，照前法服，又紫金丹3服又加减十三味。

（二十八）点腰眼穴治法

后海下1寸3分两腰眼中。

处方：桃仁、续随子各钱半，照前法服，又夺命丹3服，次服药酒。

（二十九）点命门穴治法

第二腰椎与第三腰椎突之间为命门穴。

处方：桃仁、前胡各钱五，照前法服，又夺命丹3服，再用药酒，另加丹参2钱，同煎服。

（三十）点后海底穴治法

臀股尾梢骨下为后海底穴。

处方：大黄、月石、木瓜各2钱，前方同煎，又夺命丹3服。

（三十一）点鹤口穴治法

两腿骨尽处为鹤口穴。

处方：薏仁、木瓜各1钱，牛膝钱半，照前法服，又地鳖紫金丹4服。

（三十二）点涌泉穴治法

脚底心为涌泉穴。

处方：甘木瓜、川牛膝2钱，照前法服，若肾伤者，用参三七2钱、益智仁2钱。

少林伤科包括擒拿、卸骨、点穴和器械损伤等，救治秘方是少林寺永文整编的。随着历史的发展，气候、物质、环境、土质、地理位置等条件都有变化，方剂不一定全有效，只供参考。选用时注意征求当地伤骨科医师的意见。盼望武术爱好者，在实践中不断总结经验，辩证地选择秘方，使少林伤科与急救秘方进一步得到发扬光大。

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝少林秘传武功与点穴
作者＝林厚省编著
页数＝３４２
ＳＳ号＝１１５１０８０９
出版日期＝１９８８年１０月第１版